



cambia de VIDA ponte a CORRER

Dra. Eva Ferrer Vidal-Barraquer

Lectulandia

El «*running*» está de moda. Correr se ha convertido en hábito para unos, en terapia para otros o simplemente en un placer para muchos. En este libro la especialista en medicina deportiva Eva Ferrer Vidal-Barraquer nos ofrece explicaciones prácticas y sencillas para aprender qué debemos tener en cuenta antes de empezar a practicar este deporte, cómo correr de forma adecuada y qué beneficios físicos y psicológicos nos puede aportar esta actividad.

El libro se divide en tres partes bien diferenciadas.

En la primera la autora nos presenta esta actividad, la experiencia emocional vinculada a ella, el poder de la mente del corredor, qué aspectos de nuestro cuerpo debemos tener en cuenta y qué diferencias físicas existen entre hombres y mujeres.

En la segunda se explica cómo empezar a correr: qué equipamiento se necesita, qué técnica es más recomendable y nos propone un plan de entrenamiento completo para principiantes.

En la tercera parte el libro nos ofrece otras cuestiones complementarias relacionadas con la actividad del corredor: la alimentación, las lesiones más comunes y cómo practicar el *running* en familia.

Cambia de vida. Ponte a correr está dirigido a todos los enamorados del *running*. A los que se quieren iniciar y a los que ya se han iniciado pero quieren saberlo todo.

Lectulandia

Eva Ferrer Vidal-Barraquer

Cambia de vida. Ponte a correr

ePub r1.1

orhi 28.12.14

Título original: *Cambia de vida. Ponte a correr*
Eva Ferrer Vidal-Barraquer, 2013
Ilustraciones: Idee

Editor digital: orhi
ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

*Cuando tienes a tu lado el apoyo incondicional de los que te quieren, tus
proyectos y tus sueños son posibles.
Para Alexia, Chloe y Miguel, mi otra mitad.*

Agradecimientos

No estaría donde estoy si no me hubiera fijado en la trayectoria de mis padres, Francesc y María Rosa. Cada uno a su manera me ha guiado por el camino correcto. Son el ejemplo que me gustaría ser para mis hijas.

No puedo dejar de mencionar a Marta, «la Sis y la Mina» perfecta.

A todos los expertos, que con sus conocimientos han enriquecido este libro y han permitido que yo lo plasmara en estas páginas. Con ellos, el rigor y la profesionalidad están asegurados.

Para todos aquellos *runners amateurs* que con sus comentarios han hecho que me adentrara en sus experiencias más personales y sensaciones más íntimas. Han posibilitado hacer de este libro un manual cercano para el público en general.

A Martina, que apostó por mí desde un principio.

¡Gracias a todos por vuestro apoyo, tiempo y dedicación!

Introducción

Cuando me propusieron el reto de escribir este libro, lo primero que pensé fue: «Pero si todo el mundo sabe de qué va correr». Los medios nos inundan con anuncios e información sobre productos, accesorios, planes de entrenamiento, etc. Hay varias publicaciones que o bien solo hablan de correr o bien le dedican gran parte de sus páginas. Por otra parte, las recomendaciones de los profesionales de la salud constantemente animan a la gente a correr, y a hacer ejercicio en general. Las administraciones, aunque aún queda camino por recorrer, también son cada vez más conscientes de que cualquier actividad deportiva, entre ellas correr, mejora la calidad de vida y la salud de los ciudadanos y, en consecuencia, los costes sanitarios disminuyen.

Por todo ello creí que este tema era ampliamente conocido. Pero decidí comentarlo con amigos y conocidos, algunos que ya corren desde hace tiempo, otros que no tanto y los que menos, que no se mueven para nada.

Mi sorpresa fue que todo el mundo sabe o conoce algo del tema, pero pocos lo aplican o tienen unos conocimientos realmente amplios y coherentes. Por desgracia, las lagunas y los malentendidos están a la orden del día, incluso entre muchos *runners* experimentados. Evidentemente mi siguiente pregunta fue: «¿Por qué ocurre esto?». Y la respuesta fue sencilla: «Hay mucha información pero no nos lo podemos creer todo ni siempre sabemos seleccionar la mejor información, y menos en estos tiempos de internet». Esto fue lo que me animó definitivamente a embarcarme en este proyecto.

El *running*, como podrás ir comprobando a lo largo de este libro, no es solo correr. Y correr no es solo calzarse las zapatillas y recorrer un par de kilómetros a la carrera. El *running* es mucho más. Detrás de ese acto hay un método, una estrategia, unas aspiraciones, unos objetivos, un plan de vida. Y cada *runner* es un mundo. Nuestro cuerpo no es un reloj ni se rige por las matemáticas, por lo que cada individuo experimentará sensaciones y tendrá unas necesidades propias. Eso es una cosa que este libro tiene muy en cuenta. Y tú también deberías tenerlo en cuenta, querido lector.

Hace unos meses se publicó el Copenhagen City Heart Study, presentado en el Congreso EuroPrevent 2012, impulsado por la Sociedad Europea de Cardiología, que señala que practicar la carrera una o dos horas por semana a un ritmo moderado, aumenta la esperanza de vida en 6,2 años en hombres y en 5,6 años en mujeres. La idea resulta atractiva, ¿no?

En este libro no se busca la verdad absoluta ni mucho menos, si es que eso existe, pero sí tengo la intención de sacar de dudas a quienes las tienen y ayudar a aquellos que quieren empezar y no saben por dónde ni cómo. En él encontrarás información sobre el material que necesitas, consejos respecto a la dieta, la técnica, planes de entrenamiento, cómo evitar lesiones o en función de tu edad cuáles son las

recomendaciones. Y una visión global que te permitirá encontrar tu propio camino, a partir de informaciones veraces contrastadas científicamente, junto con una voluntad de hacer pedagogía incluso con reflexiones y vivencias de otros practicantes de este deporte.

Mi objetivo general con este libro es, lo confieso, conseguir que más «adictos» al *running* disfruten de manera segura, plena y con conocimiento del placer de correr. De la pasión de correr.

Correr es una actividad saludable en general para toda la población. Pero cuando pasa por mi lado un *runner*, tengo que decir que en ocasiones me asusto de las caras que veo, casi al borde del desmayo. De ahí la importancia de saber cómo gestionar un entrenamiento y sacar el máximo beneficio a tu carrera. Beneficios, sí, llevar tu cuerpo al límite, es innecesario y contraproducente. Escucha siempre a tu cuerpo.

Como sabrán ver los lectores más perspicaces de este libro, correr como práctica deportiva involucra muchos aspectos que podríamos llamar materiales, como el equipo, la superficie escogida, etcétera, pero lo más importante es el bienestar interior que aporta. Esto es así porque el *running* es un todo orgánico, no hay elementos claramente separados unos de otros, todos están relacionados entre sí. Hay que valorar el estado físico de uno, sus circunstancias personales, adaptar los retos a estas, ser capaz de sacrificarse, tener afán de superación, espíritu de camaradería, respeto del entorno, saber cuidar de uno mismo y de la pareja, y qué sé yo cuántas cosas más... Todo esto enseña el *running*. Ahora que lo pienso, el *running* es una metáfora de la vida o, si lo prefieres, una escuela de vida.

Primera parte

Antes de correr

Capítulo 1

A tu cuerpo le sienta bien correr

Desde la cabeza hasta los pies, el *running* es una fuente de salud para tu organismo. De los beneficios del *running* que vamos a mencionar a lo largo de todo este libro, todos y cada uno de ellos requieren una práctica regular y sensata. Grábate en la cabeza estas palabras: práctica regular y sensata. Como vas a ver a continuación, son muchas las patologías o trastornos sobre los que el *running* tiene unos efectos muy positivos, comprobados científicamente. Aunque seguro que tú ya lo sospechabas, te lo confirmamos: el *running* es un magnífico proveedor de salud.

Previene la hipertensión y ayuda a reducir las cifras de la tensión arterial

La hipertensión es una de las enfermedades conocidas como «silentes», es decir, que pueden no dar síntomas y estar ya afectando a tu organismo. Según la OMS, la hipertensión arterial afecta aproximadamente a mil millones de personas y se ha convertido en la enfermedad crónica más frecuente en el mundo. El sedentarismo es causa del 24% de los casos de hipertensión. Casi la cuarta parte de hipertensos son sedentarios, por lo que, si se consigue introducir el *running* en la vida de estas personas, la probabilidad de que experimenten una mejora es ciertamente muy elevada. Una de las maneras más eficaces de tratar la hipertensión es con el ejercicio aeróbico. Y uno de los mejores ejercicios aeróbicos es correr.

Esto es lo que se concluye de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Carolina del Sur. En dicho estudio se vio que la práctica de un ejercicio intenso, como puede serlo el *running*, se asociaba con un riesgo un 42% menor de desarrollar hipertensión, y el ejercicio moderado con una probabilidad un 26% menor. Los beneficios que se registraron en estos pacientes se debían a que, practicando ejercicio, se disminuían los niveles de una serie de hormonas, se mejoraba la función de los riñones (cuya alteración también es causa de hipertensión), y se registraba un aumento de las sustancias que ayudan a la vasodilatación, es decir, a que los vasos sanguíneos puedan transportar más cantidad de sangre a los tejidos y a los órganos de nuestro cuerpo. En consecuencia, correr puede ayudarte, además, a disminuir la dosis de los fármacos antihipertensivos, si tu médico lo considera adecuado.

A mis pacientes hipertensos les aconsejo que antes de iniciar una rutina deportiva realicen una prueba de esfuerzo para comprobar que la medicación que están tomando realmente está cumpliendo con su función. De esta manera se puede programar un entrenamiento adecuado a cada persona. Antonio, hipertenso desde

hace un año, ha decidido ahora salir a «andar rápido», como él dice. Se lo recomendó su médico de cabecera y, aunque tarde, él decidió seguir su consejo. Al realizar la prueba de esfuerzo, el resultado determinó que Antonio debía seguir un entrenamiento muy progresivo porque su tensión, aunque controlada, tiene tendencia a elevarse en exceso. Empezar andando a un ritmo suave entre 30 y 60 minutos al día, entre 3 y 5 días a la semana, es una buena recomendación para Antonio y todos aquellos que sufren de hipertensión arterial como él.

Mantiene a raya la diabetes

La diabetes es una alteración del metabolismo del azúcar que lleva a un aumento excesivo de los valores de este en sangre. Correr mejora la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a disminuir la necesidad de medicación. Pero no solo eso, el diabético suele tener asociadas una serie de complicaciones, como son aumento de peso o mayor riesgo de enfermedades cardíacas, que la práctica del deporte, como acabamos de ver, previene o mejora. Eso sí, al *runner* diabético se le recomienda controlar sus niveles de azúcar antes y después de cada entrenamiento, además de hidratarse correctamente. De inicio, en estos casos se recomienda un «trote suave» de entre 20 y 60 minutos al día, entre 4 y 7 días a la semana. Según la evolución personal, se irá adaptando tanto la intensidad como la frecuencia del entrenamiento.

Ni que decir tiene que todas las recomendaciones que damos aquí son de tipo general y que cada *runner* deberá adaptarlas a sus propias características, ya que un mismo *runner* puede ser diabético y a su vez hipertenso. Como no nos cansaremos de repetir a lo largo de estas páginas, no hagas experimentos de riesgo. Consulta siempre a un médico.

Reduce los niveles de colesterol en sangre

El colesterol es un lípido (grasa) que sintetiza nuestro organismo. Lo podemos encontrar en altas concentraciones en el hígado, la médula espinal, el páncreas y el cerebro. Es parte de los materiales necesarios para fabricar sales biliares, hormonas sexuales, adrenales y vitamina D. Pero también ingerimos colesterol con nuestra dieta.

El colesterol se adhiere a la superficie de las proteínas que circulan en la sangre. Las nuevas partículas que nacen de la unión del colesterol y de la proteína son las llamadas lipoproteínas. Si estas partículas se hayan en un número muy elevado, aumenta el riesgo de padecer enfermedades coronarias y aterosclerosis. En estos casos, correr también es una excelente terapia. Al ejercitarse, se aumentan los niveles del colesterol bueno (HDL) y disminuyen los del colesterol malo (LDL). ¿Hay quién dé más?

Caminar o trotar a unos 6 km/hora, entre 20 y 60 minutos, entre 3 o 5 días a la

semana, es una buena manera de iniciarse en el *running* y reducir las cifras de colesterol.

Es beneficioso para el corazón

Según el doctor Rafael Cecchi, cardiólogo: «Hay dos situaciones referidas a los enfermos del corazón: cuando el *runner* ya sabe que padece una cardiopatía, y cuando lo desconoce porque su enfermedad aún no produce síntomas llamativos. En ambos casos, y siempre tras una adecuada valoración predeportiva que establezca los límites para que la actividad sea segura, el ejercicio pautado mejora los factores de riesgo. Pero, además, si existe una enfermedad coronaria significativa, el ejercicio sistemático favorece la formación de nuevos capilares (circulación sanguínea de pequeño calibre que ayuda a nutrir los sectores del corazón afectado por pequeñas anomalías coronarias)». Se puede decir más alto pero no más claro.

Ayuda a disminuir el peso

Al quemar calorías a medida que recorres kilómetros, irás eliminando grasa acumulada. Si, además, combinas tu rutina con una dieta controlada, tu cuerpo te lo agradecerá. Y de muchas formas, tú ya me entiendes. Por si fuera poco, te agradecerá saber que recientemente se ha publicado un estudio del Hospital General de Massachusetts que señala que el ejercicio, y por tanto correr, no solo ayuda a quemar grasas mientras se corre, sino que, cuando estás descansando, también se queman. Sí, lo has entendido bien: es como seguir haciendo ejercicio después del ejercicio. Una maravilla, ¿no?

La obesidad es una patología que padecen en nuestro país el 14% de los adultos entre 25 y 60 años, por tanto conviene hacer una aclaración importante: ser obeso es muy distinto de tener sobrepeso. Esta diferencia viene determinada por el Índice de Masa Corporal (IMC), que es la proporción entre la altura y el peso de la persona. Este índice es aplicable en adultos y para conocer cuál es el nuestro simplemente tenemos que dividir nuestro peso (kg) por nuestra altura (m²). Un *runner* con sobrepeso tiene su IMC entre 25-30, mientras que el obeso está por encima del 30. Haz la prueba, a ver qué te sale.

Seas obeso o tengas sobrepeso, correr te aportará una significativa mejora en tu calidad de vida. Pero es evidente que quien tenga un mayor exceso de kilos tendrá limitada su capacidad para entrenar. En este caso no hay que tirar la toalla, sino simplemente adaptar la rutina de entrenamiento a tus características. Una rutina de andar-correr puede irte como anillo al dedo si tienes unos kilos de más. Y recuerda que el aumento gradual en la exigencia de la rutina es la base para perder peso.

Mantiene los huesos fuertes

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos tengan menor densidad, en consecuencia, que sean más débiles, debido a una alteración en el metabolismo del calcio. La osteoporosis suele ser más frecuente en las mujeres que en los hombres, sobre todo a partir de la menopausia.

Lógicamente, la osteoporosis implica un mayor riesgo de sufrir lesiones, pues provoca que los huesos sean más quebradizos y, por tanto, más susceptibles de padecer fracturas y pequeñas lesiones en general. Desde el punto de vista preventivo hay que señalar que correr es una actividad de impacto y con ello estimulamos el depósito del calcio en los huesos. De todos modos, recuerda que la osteoporosis siempre implica un mayor riesgo de lesiones. Estás avisado. Por ello, si sufres esta enfermedad pide consejo a tu médico antes de iniciarte en el *running*, porque no siempre es aconsejable practicarlo en estos casos.

Ideal contra el estrés

Es un hecho que en nuestra sociedad la mayoría de nosotros convivimos con el estrés. Correr es una manera de conseguir liberar ese estado de angustia que muchos *runners* sienten poco antes de iniciarse en este deporte. Al poco de practicarlo, todos los *runners* dan fe de que, cuando se calzan las zapatillas, ese estrés va menguando. Por si eso fuera poco, las endorfinas, hormonas que produce el cuerpo de manera natural, producen un efecto de bienestar y placer que hacen del *running* una experiencia gozosa. Sí, gozosa, has leído bien. Ya lo verás cuando hablemos de lo que se ha dado en llamar la «euforia del corredor». Es todo un subidón.

Favorece el descanso nocturno

Muy relacionado con estas virtudes antiestresantes que acabamos de ver, se ha comprobado que un ejercicio bien estructurado mejora la calidad del sueño. El doctor Collier, de la Appalachian State University, estudió los patrones de sueño de 9 *runners*. Los corredores acudieron al laboratorio a distintas horas (7 h, 13 h y 19 h) para correr en una cinta continua durante 30 minutos. Al monitorizar a los individuos por la noche, mientras dormían, se vio que, cuando habían corrido por la mañana, se obtenían mejores cifras en cuanto a su descanso se refiere.

Estudios publicados por ACSM (American College of Sports Medicine) también defienden las bondades del *running* de tarde. Entre las 16-19 horas, la temperatura corporal alcanza unos niveles elevados y eso se asocia a una mejora a nivel del rendimiento, resistencia y una menor posibilidad de lesión muscular. Estas adaptaciones se deberían a lo que se conoce como «ritmo circadiano», que no es más que las variaciones fisiológicas que aparecen durante un ciclo de 24 horas.

Muy positivo en casos de depresión

También hay estudios que apoyan que el ejercicio aeróbico, y el *running* es el ejercicio aeróbico por excelencia, puede ser beneficioso en casos de depresión. Sí, parece ser que correr es una de las estrategias para «salir del pozo». Según el doctor Trivedi, de la Universidad Southwestern de Texas: «Correr media hora tres días a la semana es tan eficaz como los antidepresivos».

Siendo rigurosos, esta afirmación nos parece un tanto atrevida. Aproximadamente hay 150 millones de depresivos en el mundo que estarían encantados de superar con tanta facilidad su depresión, dejar la medicación y simplemente ponerse a correr. Las depresiones suelen ser cuadros complejos y requieren varias estrategias. Por ello mencionamos esto con reservas, pero con el apoyo de un estudio realizado a lo largo de cuatro años, y publicado en el *American Journal of Preventive Medicine* sobre depresiones moderadas. Con estas acotaciones, podemos afirmar que el *running* puede ser una herramienta terapéutica válida, pero una más, y sobre todo reforzada con fármacos y el tratamiento controlado por un profesional especializado, en casos de depresión moderada. Las causas de este beneficio a nivel psíquico serían tanto las sensaciones de logro personal que se obtienen como el hecho de que correr favorece la resistencia psicológica frente a los esfuerzos continuados.

Factor socializador

Evitar quedarse en el sofá y encontrar un grupo afín con el que compartir experiencias es para quien tiene dificultades de comunicarse con otros una forma de integrarse en el «mundo exterior». Aparte de las ventajas de refuerzo que tiene el *running* para los casos de depresión que hemos mencionado antes, correr en grupo, como veremos, crea un sentimiento de «pertenencia», permite la transmisión de consejos, y ayuda a reconocer y aceptar la propia individualidad y a respetar la de los otros. Practicar el *running* también implica compartir a muchos niveles (conocimientos, sensaciones), un espíritu de camaradería, y confiar en los demás y brindarles apoyo. En ocasiones hasta permite establecer relaciones profundas, incluso fuera de las carreras. Igualmente, es una «pequeña escuela de vida», por las dificultades de los entrenamientos, por tener que afrontar situaciones nuevas, por el sacrificio que conlleva, etc. Conociendo a los miembros de tu grupo de *running* te abrirás a los demás y te conocerás mejor a ti mismo.

La cara y la cruz del *running*

Está claro que los beneficios del *running* son casi innumerables, pero no siempre es el deporte o el ejercicio ideal. Siento decirte que si tu «debilidad», por ejemplo, son las articulaciones de las extremidades inferiores, especialmente las rodillas o las caderas, debes reconsiderar muy seriamente tu futuro como *runner*. El impacto del *running* puede conducir a un desgaste y a unas lesiones más avanzadas. No obstante, los

entusiastas del *running* son particularmente tozudos. Conozco a *runners* que se han negado a dejarlo aun teniendo las rodillas en muy mal estado, porque para ellos correr es un hábito muy difícil de aparcar.

Por fortuna, hay una solución. Como veréis en el capítulo de entrenamiento, existe lo que se conoce como cross-training, o entrenamiento cruzado. Se trata de una serie de disciplinas alternativas, muy válidas e igual de satisfactorias, que pueden complementar el entrenamiento del *runner* en caso de lesiones y problemas en las articulaciones o músculos. Dejar el *running* o ni siquiera empezar a correr puede ser complicado para ti, que ya tenías el «caramelo en la boca»; pero vale la pena protegerte realizando otras prácticas deportivas, como podrían ser nadar, ir en bicicleta o la nordic walking, la marcha nórdica, que se realiza con bastones similares a los utilizados en el esquí. Estos ejercicios te servirán igualmente para mantener o mejorar tu salud en general y vivir todas las sensaciones y experiencias asociadas al *running*. Pruébalo y verás.

Además de las articulaciones, los problemas cardiacos de cierto nivel pueden ser también una seria contraindicación para correr. Te recomiendo encarecidamente que lo valores y consultes con un profesional. Es lo más sensato. Los excesos y las imprudencias se pagan. Y a veces muy caro.

Capítulo 2

A tu cuerpo le sienta bien correr

Papá, cuando estoy corriendo, me siento como si no estuviera discapacitado.

RICK HOYT

Rick Hoyt nació con una lesión cerebral que lo dejó tetraplégico. Sus padres, Judy y Dick, decidieron que querían que su hijo, pese a este condicionamiento, pudiera integrarse al máximo en la sociedad. Y vaya si lo lograron. Rick se licenció en Educación Especial por la Universidad de Boston en 1993, y pronunció la frase que encabeza este capítulo cuando tenía 15 años. Lo hizo después de correr su primera carrera.

Rick expresó el deseo de correr a su padre, Dick Hoyt, que no era un corredor habitual, pero que decidió ayudar a su hijo a cumplirlo. Esa primera carrera, de 5 millas, fue en beneficio de un deportista profesional que, a raíz de un accidente, también quedó tetraplégico. Dick empujó la silla de ruedas de Rick a lo largo de todas esas millas. Y eso fue el principio. A partir de entonces sus logros no hicieron más que aumentar su leyenda. Juntos, padre e hijo han completado más de mil carreras, que incluyen maratones, duatlones y triatlones.

Con esta historia pretendemos mostrar que correr puede llegar a cambiar *tu* vida. Aunque no todos podemos ser héroes, los cambios no tienen que ser necesariamente tan grandes, aquellos que quizá nos parezcan pequeños pueden ser de gran importancia para quienes los viven.

La motivación personal: el as en la manga

Cuando un ser humano se propone un reto, inicialmente «pone toda la carne en el asador». La mente es fuerte en ese instante. Al cuerpo le costará un poco más, hay que entrenarlo. Pero la *motivación* lo es TODO al inicio de un programa de entrenamiento. Eliminar del diccionario *runner* la expresión «no puedo» es parte del poder de la mente. «Cuando empecé a correr no pensé que llegaría a participar en una maratón, pero lo he hecho», confiesa Alex, *runner* desde hace más de dos años. Poder decirse a uno mismo «lo he conseguido» es un hecho comparable a pocos. «Cuando terminas, la sensación de autorrealización por haber conseguido tu objetivo es increíble» afirma Rosa, plasmando en esta frase lo que otros muchos sienten. Podrás acabar agotado física y mentalmente, pero la satisfacción por el logro nadie te la podrá arrebatarte.

EVASIÓN CREATIVA

Disponer de tiempo para reflexionar o evadirnos de los problemas diarios no es fácil. La mayoría de los *runners* encuentran su particular oasis en los minutos u horas que dedican a correr. Miguel lo expresa así: «Mientras corro pongo en orden lo que he vivido a lo largo de toda la jornada». A más de uno le han venido excelentes ideas tanto a nivel laboral como personal mientras corría. ¡Parece mentira que ese espacio de tiempo dé tanto de sí!

Cuando uno es capaz de concentrarse en la carrera y a su vez en otros temas, está *disociando*. En psicología se habla de *asociación* y *disociación* en referencia a dos estados de la mente. Cuando estás corriendo y dejas que tu mente vaya a su «libre albedrío» estás disociando. Por tu cabeza pasan, de manera fugaz, ideas que no tienen ninguna relación con el momento que estás viviendo. La disociación facilita que los kilómetros vayan cayendo uno tras otro, sin darte cuenta. Pero quien disocia también asocia. La asociación aparece en el instante en que tu mente hace «clic» y vuelve a la realidad de tus zancadas. En una misma carrera se pasa por diversos periodos de asociación y disociación. En general, uno se concentra más, asocia, cuando la carrera se endurece, sea por el terreno, porque son los kilómetros finales o porque sopla el viento de cara. Y disociará cuando la carrera esté siendo placentera, porque el terreno no sea difícil, haya una agradable meteorología o tenga una buena compañía.

Es muy interesante cómo lo expone Jordi: «Tal vez es lo que *no* siento cuando corro. Me evado, no pienso en nada. Después está lo que siento cuando he acabado de correr, esa sensación de bienestar general o de mejora, de superación».

OBJETIVOS REALIZABLES: EL PLANTEAMIENTO INTELIGENTE

Uno de los secretos para evolucionar adecuadamente es plantearse *objetivos a corto plazo*. Alex no se había propuesto como reto correr la maratón, pero esa fue la consecuencia de ir avanzando en su rutina de *runner*: «Creo que un factor que ayuda a no dejarlo es marcarme retos alcanzables, ya que de esta manera siempre tenía el aliciente de continuar».

Hacer planteamientos a corto plazo acostumbra a ser más eficaz que hacerlos a largo plazo. Si lo que te ha llevado a invertir parte de tu sueldo en unas zapatillas «de cine» es perder peso, por ejemplo, no tiene sentido esperar seis meses a que la báscula te dé buenas noticias. Sonia Sampaolesi, psicóloga, confirma este hecho: «Cuando una persona se plantea conseguir un objetivo del que no obtendrá resultados relativamente rápido suele desistir antes de llegar al final. Además, ese método suele generar angustia y un estrés añadido».

Consulta con un médico del deporte antes de hacer ningún planteamiento que pueda ser más exigente de lo que tu cuerpo pueda soportar. En el momento en que lo tengas claro, estructura tus objetivos por etapas y ve quemándolas de manera progresiva.

ROMPE CON LA MONOTONÍA

En ocasiones, puede ser que la rutina del entrenamiento te aburra. Seguir un mismo recorrido o ver los mismos paisajes de siempre ya no es tan atractivo como lo era en un principio. Nadie te prohíbe cambiar de lugar de entrenamiento. De hecho, como verás en el capítulo dedicado a las lesiones, una de las recomendaciones es ir cambiando de localización para que no se vea siempre afectada la misma estructura anatómica. Puedes cambiar de ruta o también cambiar de terreno. Cuidado, no es siempre fácil pasar de correr por asfalto a caminos de tierra, por ejemplo, porque la pisada no es la misma y el terreno suele ser más irregular. Adapta previamente tu rutina a las circunstancias. Cuando cambies terreno o zona, el aburrimiento dejará de acompañarte en tu entrenamiento.

¡RUNNERS A LA VISTA!

Salir en grupo es en la actualidad muy frecuente. Hay grupos que se forman simplemente porque correr es una pasión o una afición compartida. También los hay que se forman de manera más profesional, porque quieren prepararse para una competición. Para Marta, *runner* que corre con un grupo de mamás, es una manera de mantener la motivación: «Corremos todas juntas cuando nuestros hijos ya están dormidos y con sus papás. Aunque sea tarde, ahí estamos, pisando fuerte por las calles de Barcelona». Correr en grupo te sirve, además, de apoyo o referencia, pues puede que algún compañero te ayude a resolver las dudas o preguntas que te asaltan. Un buen ejemplo es Nicolás, del grupo de los IPSI *Runners*: «Gracias a la web que tenemos en el grupo, conseguí contactar con un médico del deporte, que es quien me ha sometido a una prueba de esfuerzo para constatar cuál es mi estado de salud actual».

No siempre es fácil formar un grupo. Lluís nos comenta: «Normalmente corro solo, aunque preferiría correr con alguien porque así me estimularía más, pero es difícil encontrar acompañantes». Por ello te aconsejamos que consultes en asociaciones de vecinos, centros deportivos..., internet es un gran «cómplice» en estos casos.

LA SOLEDAD DEL RUNNER: SU GRAN MOMENTO

Pero no a todos los *runners* les gusta salir en grupo. Los hay que disfrutan saliendo a correr solos. Los instantes en que uno está únicamente en compañía de los árboles o sintiendo cómo la lluvia le cae por el rostro, a veces no los cambia por nada en el mundo. Muchos *runners* sienten emociones como Manu: «Cuando el cansancio se empieza a apoderar de mí, la euforia y la libertad que corren por mi interior hacen que me sienta bien conmigo mismo y disfrute como el que más». David, *runner* que combina montaña y asfalto, describe esta situación en términos parecidos: «Correr solo en contacto con la naturaleza me ayuda a alcanzar una paz interior a la vez que tengo una sensación de absoluta libertad». Para Daniel es «un momento donde estás

solo con tus pensamientos... o con la mente vacía. A veces simplemente es ir escuchando al cuerpo». Para Salvador es sinónimo de «superación y autoestima». Gemma lo engloba todo: «El *running* es libertad, mi tiempo, mi momento, mi mente se despeja... Es ideal porque combino reto, soledad, esfuerzo, mente, disciplina, salud y al final... un buen físico».

El *running* es también para muchos su *espacio interior*. Montse, una mamá trabajadora, destaca: «Hay personas a las que la meditación les ayuda a evadirse de los problemas cotidianos y a conocerse a sí mismas; yo encontré esta ayuda con el *running*». El *running* puede ser un momento para conocerse un poco más a uno mismo y, por qué no, a redescubrirse.

A LA LUZ DEL SOL O DE LA LUNA

David acostumbra a estar en la calle muy pronto. Sale a correr a unas horas que algunos considerarían intempestivas. Entre las 5.30 y las 7.00 de la mañana las suelas de sus zapatillas ya están pisando fuerte. Correr antes de empezar el día es otra razón que motiva a muchos *runners*. Así parece que el día tiene más horas y da más de sí. El único inconveniente es la resistencia que efectúan las sábanas sobre nuestro cuerpo.

En más de una ocasión esa lucha es infructuosa y las sábanas no se despegan por mucho que siga sonando la «agradable melodía» del despertador. En este caso perteneces al gran número de *runners* que prefieren correr por la tarde/noche. A este grupo se suman aquellos que tienen una larga jornada laboral. Sea la hora que sea, las calles, los caminos y la playa están siempre ahí, esperando los pies de los *runners*. «En cuanto dispongo de unos minutos, sin darme cuenta ya tengo las zapatillas en los pies y da igual la hora que sea: la calle me espera.» Así de fácil es para Núria salir a correr.

El enemigo del *runner*: las excusas

Hay millones de excusas para quedarte en casa. Es evidente que no siempre le apetece a uno enfrentarse al frío de la mañana o a la oscuridad de la noche, o simplemente prefiere quedarse en el sofá en buena compañía. Los beneficios de correr siempre estarán ahí, sea la hora que sea. Así pues, escucha a tu cuerpo y sal a correr cuando sientas que lo necesitas. Recordar cuáles son los beneficios es en muchas ocasiones otra fuente de motivación. Jordi lo tiene claro: «Sé que si no salgo a correr, tanto mi salud física como mental se van a resentir». Ser consciente y mantener el ritmo de entrenamiento tiene sus recompensas. Déjate de excusas, que como vas a ver, ya las conocemos todas.

LA DISPONIBILIDAD

La excusa más común es la frase: «No tengo tiempo». No siempre es fácil encontrar tiempo en la vorágine diaria para correr, pero quizá sí que hay 30-60 minutos que, por

pereza o inercia, no los usas para correr. Tienes que dar continuidad a tu rutina. Levantarte antes, comer en una hora en lugar de en dos o quitarle un rato a la tele son maneras de facilitar que el *running* tenga cabida en tu agenda. A medida que tus piernas se van cargando con kilómetros, esa excusa suele desaparecer. El que está «enganchado» se lleva el equipo a la oficina o lo lleva en el coche. Organiza tu plan de entrenamiento e intenta cuadrarlo todo.

Aquel que sea constante en su dedicación, como en todo, logrará mayores beneficios. Por ello ser flexible pero a la vez constante es parte de la personalidad del *runner*. A la hora de marcar tu plan sé realista; de este modo te será más fácil seguir adelante con lo que te propones. Si son tres los días que puedes salir con seguridad, no te obceques con salir cinco. Quien es constante con sus tres días, avanzará más y con más seguridad que el que sale cinco días una semana y uno la siguiente.

Para las mamás y los papás que no pueden dejar a su «peque» en casa, pero que quieren sudar un rato, existen dos opciones. Si queréis iniciar a la criatura en el *running* hay unos cochecitos adaptados que son cómodos tanto para el niño como para el que lo empuja. Si lo que quieres es tener un rato para desconectar, puedes inscribirte en un gimnasio que tenga guardería y, así, mientras tú «sufres», él se lo pasa en grande. Hay algunas mamás que, para no tener que pagar canguros, hacen turnos y de esta manera los niños se quedan acompañados y las mamás pueden seguir con su rutina. «Me gustaría salir siempre a correr con mis compañeras, pero hay que combinarse, un día por ti y otro por mí.» Esta es la manera que tienen María y sus amigas de mantener un entrenamiento continuo y disfrutar del *running*. En el caso de que el niño tenga edad para salir, te recomendamos el capítulo dedicado a correr en familia. Compartir este momento es una gran oportunidad para sentirse cerca y experimentar sensaciones que difícilmente son reproducibles de otro modo.

Lo mismo es aplicable a las parejas. Marc ha conseguido un equilibrio: «En el último año mi mujer también se ha aficionado a correr, así que muchos fines de semana podemos salir a correr juntos y disfrutar de ese tiempo que compartimos». En ocasiones la conciliación del *running* y la pareja e hijos no es fácil. David se marca prioridades: «El plan de entrenamiento también ayuda a la conciliación, pues al principio de la semana tengo bastante claro qué tengo que hacer y me organizo». José también intenta conciliar: «Hay ocasiones en que salgo con cierto remordimiento de conciencia si las niñas no han quedado cenadas, relajadas y a punto de dormir. De hecho, una de las razones de salir tan tarde a correr es para poder conciliar adecuadamente este aspecto». Si eres *runner* implica a tu media naranja sin que sea una carga para ella/él. Piensa que mientras tú estás corriendo, tu pareja deberá seguir con la casa, los niños, la compra... Todos vamos cansados y si en el momento en que el *runner* puede echar una mano en casa «desaparece» para ir a correr, se puede declarar la guerra. Si logras que tu pareja vea tus momentos de *running* como algo que te hace sentir bien y que te llena, será más fácil que lleguéis a un entendimiento. Si te organizas al principio de la semana, en lugar de ir a salto de mata, aunque luego

siempre pueden salir imprevistos, la planificación es más fácil. A lo mejor a tu pareja le gusta salir a bailar, al cine o a clases de idiomas. Para ella ese es también «su momento». Comprensión y entendimiento son la base para que esto salga bien.

¿ESTÁS SEGURO DE QUE TU CUERPO NO PUEDE MÁS?

Detrás de la falta de tiempo, el cansancio se llevaría la medalla de plata de las excusas. Es evidente que el cansancio puede llegar. Pero no siempre el cansancio es tan real como parece. Ese cansancio, casualmente, desaparece cuando uno lleva trotando unos minutos. Salir a pedalear o a nadar, para completar la rutina y hacer un poco de *cross-training* (combinar distintas disciplinas con el *running*), puede ser la baza a jugar cuando estás cansado, pero puedes mantener cierta actividad. «Rodar en bicicleta me descarga bastante las articulaciones sin perder la forma», dice Miguel Ángel, ciclista antes que *runner*.

Para combatir el cansancio es muy aconsejable mantener una dieta adecuada. Procura que haya el equilibrio recomendado en la dieta del *runner*: 50% de hidratos de carbono, 30% de grasas y 15% de proteínas. Si de todos modos sigues estando cansado, dale un descanso a tu cuerpo.

FRÍO, CALOR, LLUVIA, NIEVE

La medalla de bronce de las excusas se la llevaría la meteorología. A no ser que vivas en una zona de clima extremo, es muy difícil que no puedas salir a correr cuando te lo marca tu plan de entrenamiento. Es cierto que no es recomendable salir si hace mucho calor o mucho frío: no es necesario someter al cuerpo a exigencias que pueden acarrear problemas. Pero existen los gimnasios, donde encontrarás estupendas cintas continuas u otras equipaciones. A menos que esté cayendo el diluvio universal, sal a correr, respira hondo y siente cómo se te llenan los pulmones mientras las gotas resbalan por tu cara.

La euforia del corredor: el mito era real

Muchos *runners* notan que después de correr les invade un estado placentero que algunos llegan a describir como «orgásmico». Durante años se estuvo hablando de la «euforia del corredor». Se sabía que existía por los datos que se tenían tanto por el nivel de concentración en sangre de endorfinas, como por los propios comentarios de los *runners*, pero no se conocía cuál era el mecanismo fisiológico que hacía que, al final de una carrera, un *runner* se sintiera tremendamente feliz. Sí se tenía claro que las endorfinas jugaban un papel, porque las endorfinas determinan en gran medida el estado anímico del individuo. Estas hormonas de la familia de los opiáceos, que el cuerpo segrega en diversas circunstancias, como puede ser el dolor, tienen un efecto analgésico, estimulante y placentero.

Científicos alemanes, encabezados por el doctor Henning Boecker, estudiaron mediante técnicas de imagen, la actividad cerebral de un grupo de corredores antes y

después de dos horas de carrera relativamente intensa. Los resultados fueron claros: las endorfinas se unían a los receptores cerebrales asociados a las áreas que determinan las emociones.

Sería faltar a la verdad si todo se redujera al tiempo y a la intensidad como factores para sentirse eufórico, como indican los resultados del estudio. Las diferencias individuales harán que unos *runners* se sientan en el cielo y otros en el infierno. Pero, si estás empezando, que sepas que esa sensación te está esperando.

El fracaso

Una evolución programada es un seguro para no tirar la toalla. Como señala nuestra psicóloga de cabecera, Sonia Sampaolesi: «Muchas veces pretendemos llegar a 10 sin pasar por 1, 2, 3..., y la meta se nos hace inalcanzable. No tenemos en cuenta que para conseguir objetivos que son importantes, hay que conseguir primero los más fáciles. Las personas que no respetan esa “jerarquía” en sus objetivos tienen tendencia a no afrontar las situaciones que suponen superar esos retos. Esto puede ser causa de frustración».

En el *running* hay un componente claramente de salud, pero también hay un tema social: tener un grupo de amigos que salen juntos a correr. Si formas parte de un grupo de corredores y por alguna razón tienes que dejarlo, puedes vivirlo como un fracaso. Aquello que te veías capaz de realizar no ha llegado a buen puerto. Quizás entonces deberías reflexionar. Valorar si estabas preparado tanto a nivel físico como mental para afrontar el objetivo que te habías establecido. Mira hacia atrás para conocer todos los pasos dados y modifica los que han podido desencadenar ese final anticipado.

Ten presente una cosa: el *running* no es para todos. Existen muchos otros deportes y actividades de los que se obtienen grandes beneficios para la salud y que pueden ser más adecuados para ti.

Si aun con eso, quieres seguir formando parte de la «comunidad *runner*», repasa cuál ha sido tu progresión. Y aprende a mejorar. Jordi, fundador del grupo BRT (de *trail running*) lo tiene claro: «Nunca me inscribo en una carrera solo, siempre con un grupo de amigos. Eso sí, cada uno a su ritmo». Este comentario es fundamental. Quien sale en grupo e intenta seguir un ritmo al que no está acostumbrado o quiere fanfarronear, está condenado al fracaso. Cada cual es como es, con sus pros y sus contras. Quien sabe gestionar sus cualidades tendrá más posibilidades de que su camino le lleve a buen puerto.

Las lesiones

Una lesión suele ser difícil de aceptar y más si aparece cuando uno se está preparando para una competición. Los hay que se desesperan y abandonan, los hay que quieren

recuperarse lo antes posible y hacen lo indecible para estar a punto de nuevo. Los milagros no existen. Evitar los excesos en tiempos y cargas son factores básicos para una buena recuperación.

A Montse, la lesión que la ha dejado K. O. le ha supuesto una pesadilla a nivel físico. Aún está en «dique seco» y tendrá que operarse: «Ahora me lamento de no haber buscado asesoramiento profesional para haber seguido unas buenas pautas de entrenamiento y haber sabido frenar a tiempo». Ojalá no tengas que decir tú esta frase. Ante todo, recapitula y busca el porqué de tu lesión. Si la identificas, no repetirás tu error.

Cuando estés lesionado el *cross-training* es un buen aliado. Podrás trabajar otras zonas anatómicas que suelen descuidar los *runners*. Además, te permitirá estar activo y perder menos fondo, pero antes de optar por esta variante consúltalo con tu médico.

Una parte muy importante durante este periodo es pensar en el futuro: no dejes de visualizar lo que vendrá cuando te hayas recuperado. Para Ignasi, el periodo de parón por un esguince «ha sido importantísimo para pensar en cómo iba a estructurar mi plan de entrenamiento al volver. De este modo no he dejado de querer recuperarme a tiempo para conseguir mi objetivo».

Pensar en que no eres el único que pasa por este duro trance te ayudará a verte como uno más y no como un ser extraño al que solo le ocurren estas desgracias. El vaso siempre estará medio lleno para un *runner* optimista.

¿Cómo afrontar una carrera?

El *runner* no tiene obligación de competir; disfrutar del espacio por donde corre, de la compañía o simplemente obtener los beneficios que ya hemos mencionado en varias ocasiones son razones más que válidas para iniciarse y continuar corriendo.

Pero si te decides a participar, inscribirte en una carrera oficial es toda una victoria. No importa si es una carrera de 5 km o una maratón. Es tu reto. Frente a una dificultad, sacamos lo mejor de nosotros mismos, pero a veces también nos bloqueamos. Hemos podido hacer el recorrido por el que correremos infinidad de veces, marcando mejores o peores tiempos, y el día de la carrera... ¡fallamos! Hasta los deportistas de élite fallan en momentos clave: los futbolistas en un penalti, tenistas con una bola de partido... Contempla esa posibilidad. Prepárate para lo peor y espera lo mejor.

Tampoco seas de los que se rinden antes de empezar. Te has inscrito para sacar lo mejor de ti y tienes que correr con esa intención. Correrás más tranquilo si no te creas grandes expectativas.

Quien se inscribe en una competición tiene que ser consciente de que le requerirá una preparación específica. «Aunque mi objetivo principal no es competir sino obtener los beneficios del *running*, cuando decido competir sigo un plan de entrenamiento que me permitirá llegar a la carrera física y mentalmente preparado»,

comenta Josep. Sigue una progresión adecuada a la competición y así tu cuerpo se irá adaptando.

Asimismo, te aconsejamos que, a medida que se acerque el día de la competición, practiques por terrenos parecidos, o iguales al que te vas a encontrar en la carrera y en horarios similares. Además de sentir bajo tus pies el terreno que pisarás y lo que puedes experimentar a nivel emocional, te ayudará a conocerte a ti mismo en esos momentos de tensión.

Por último, has de saber que no es lo mismo salir a entrenar que a competir. Aunque se establezca un entrenamiento, es difícil que las condiciones sean las mismas que en la competición. Quizás el recorrido e incluso la hora son los mismos, pero la meteorología puede variar y no estarán ahí los otros competidores. Por ello te recomendamos que te acerques a alguna carrera, observa cómo es el ambiente y pregunta a otros corredores: «Es de gran utilidad que alguien que haya pasado por esa experiencia previa te ayude a entender lo que te puede ocurrir tanto a nivel físico como mental», nos apunta Miguel, que está preparando su primera media maratón.

Después de todos estos consejos, ahora te queda lo más importante: ser capaz de divertirse y sentirte orgulloso de estar en la línea de salida.

Los mantras del *runner*

A continuación reproducimos varias frases muy conocidas en la comunidad *runner*. Las hay para todas las ocasiones. Escoge las tuyas:

Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.

ALBERT EINSTEIN

El fracaso es a veces más fructífero que el éxito.

HENRY FORD

Solo los que se arriesgan podrán saber qué tan lejos pueden llegar.

T. S. ELIOT, poeta

La motivación es lo que te hace empezar, el hábito es lo que te mantiene.

JIM RYAN, jugador de fútbol americano

Al principio te sientes como si fueras a morir, al final sientes que has renacido.

ASICS

Uno trabaja duro para llegar, pero hay que seguir trabajando duro para mejorar.

PAUL COFFEY, jugador de hockey

No es que el reloj vaya más lento, es que tú vas más rápido.

ADIDAS

Los *runners* corren. Quieren llegar a la meta aunque otro ya haya llegado.

ANÓNIMO

Hay clubs a los que nunca podrás pertenecer, barrios en los que no podrás vivir,
educación fuera de tu alcance, pero las calles siempre estarán allí para ti.

NIKE

De entrada es difícil entender que la idea no es competir contra otros *runners*, sino
que la competición es contra esa voccecita interior que quiere que desistas.

GEORGE SHEEHAN, escritor

Un *runner* siempre puede superar a una persona que anda, pero el que anda siempre
superará a un sedentario.

TOM BUNK, dibujante

No te dé miedo avanzar lentamente... ten miedo a quedarte quieto.

KATHLEEN HARRIS, *runner*

Las competiciones terminan, el *running* nunca.

NIKE

Una competición empieza en el momento que olvidas que estás corriendo.

ADIDAS

Capítulo 3

Ellas y ellos ¿existen las diferencias?

Decir que no existen diferencias entre sexos es negar una evidencia. La anatomía es claramente distinta, cada sexo tiene sus propias características. En términos generales, los huesos de las mujeres son más pequeños y menos densos que los de los hombres, lo que a priori facilita el movimiento. Pero eso no quiere decir que para la mujer sea más fácil el desplazamiento, ya que en la marcha no solo se trata de mover los huesos, hay más factores implicados. Por otro lado, el hecho de tener unos huesos con menor densidad ósea (y más si hay alteraciones debidas al ciclo menstrual o a la menopausia) favorece la aparición de lesiones óseas, sobre todo aquellas que lo hacen por repetición de la carga en una misma localización.

En todo caso, tenemos que aceptar que hay diferencias en la biomecánica de la marcha entre el *runner* y la *runner*, es decir, la manera de correr será distinta. Son diferencias que vale la pena tener presente, sobre todo cuando una mujer o un hombre quiere emular la marcha de uno o del otro. Si quieres correr con tu pareja o alguien del otro sexo no lo olvides.

LA PELVIS

Una estructura ósea que es marcadamente diferente entre ambos sexos es la *pelvis*. La de la mujer tiene una función muy clara y concreta, la de parir. Por ello es ancha, poco profunda y se extiende hacia los laterales, mientras que la del hombre es todo lo contrario. Esta característica tiene más importancia de lo que se cree. Al ser la pelvis más amplia, el centro de gravedad en las mujeres se sitúa más abajo, por lo que se desplaza en relación al de los hombres, pudiendo variar aún más si una mujer está embarazada.

LAS PIERNAS

Las piernas, un tesoro muypreciado para los *runners* de los dos sexos, son también un punto de discordancia anatómica. La mujer suele tener el fémur con cierto giro hacia delante, acompañado por una tendencia a tener las rodillas hacia dentro. Esta actitud postural favorece el dolor y las lesiones de la rodilla, más concretamente de la rótula.

Sabemos que los huesos son la zona donde los músculos se anclan gracias a los tendones y que además hay otra estructura, los ligamentos que confieren estabilidad a la articulación y ayudan a la movilidad. A este nivel el hombre y la mujer tampoco son del todo iguales. Es más habitual que oigamos hablar de «hiperlaxitud» en el caso de una mujer que en el de un hombre. Este término hace referencia a un mayor grado

de flexibilidad de lo que se considera normal (aproximadamente un 10% de la población presenta esta característica). Debido a ello existe una inestabilidad articular, es decir, que quien la sufre tiene cierta propensión a las caídas y mayor probabilidad de lesiones, sobre todo en la articulación del tobillo. Si eres un *runner* varón, tendrás menor probabilidad de sufrir una lesión por esta causa, lo que no te exonera de reforzar la musculatura de los tobillos, que es el punto más frágil tanto de los hombres como de las mujeres.

EL PIE

Al ser habitualmente más estrecho el pie en las féminas, su pisada tiene otras cualidades. En el capítulo del material trataremos de manera más amplia de las diferentes zapatillas que son aconsejables para hombres y mujeres. Hace ya unos años que los fabricantes tienen claro que un *runner* y una *runner* no tienen la misma anatomía ni pisan igual, y por ello sacan al mercado año tras año calzado cada vez más adaptado a las peculiaridades de cada sexo. No todo es marketing ni ansias de vender, sino que hay una base científica. «Las mujeres tienen un talón más estrecho en relación con la parte delantera de su pie. Utilizar zapatillas para hombres causa que el talón resbale dentro de la zapatilla, lo que ocasiona inestabilidad y roces. Algunas mujeres tratan de resolver este problema comprando zapatillas más estrechas, lo cual les provoca constricción y dolor en la parte delantera del pie.» Esta conclusión es a la que se llega desde Asics®, reconocida marca de material deportivo que, tras una serie de estudios desarrollados por Simon Bartold, científico de la Universidad de Melbourne, ha lanzado unas zapatillas muy adaptadas a la anatomía femenina. Además, el estudio de Bartold ha mostrado que la arquitectura del pie femenino cambia según las fluctuaciones de los niveles de estrógeno durante el mes.

Por si fuera poco, la coquetería femenina influye también en nuestro pie. La mujer que usa zapatos de tacón o esos *stilettos* interminables, además altera la posición natural de su pie y desplaza el punto de apoyo hacia delante. Asimismo, la *runner* que en su vida diaria también lleva tacones puede tener que lidiar con juanetes, como mal menor.

Tampoco nuestros cuerpos funcionan igual

Como todos sabemos, hombres y mujeres también nos diferenciamos en lo que se refiere a órganos y funciones. Es cierto que ambos sexos tenemos órganos que son iguales tanto en morfología como en funcionamiento, quizá no tanto en tamaño. Pero las grandes diferencias aparecen cuando se trata de los órganos sexuales. Sí, ya sabemos que lo sospechabas. De todos modos, recuerda que es la GRAN DIFERENCIA, y eso es válido incluso para el *running*. Tener un órgano reproductor femenino o masculino no solo interviene en lo que sería propiamente la función para la que se crearon, pues las hormonas que están íntimamente ligadas a ellos también

desempeñan un papel crucial. Ni que decir tiene que el desarrollo muscular o la distribución de la grasa tienen mucha importancia para los *runners*, y has de saber que ambos están estrechamente ligados a los estrógenos (hormonas femeninas) y a la testosterona (hormonas típicamente masculinas).

Estas hormonas tienen funciones muy diferenciadas entre sí. Entre las funciones de la testosterona está determinar el volumen de la formación ósea, por tanto determina que los hombres, por lo general, tengan un esqueleto mayor, y mayor masa muscular por la síntesis de las proteínas. En las mujeres, los estrógenos tienen una función muy encaminada a la procreación, por ello la pelvis es más ancha, crecen los pechos y tienen la típica distribución de la grasa en la zona de las caderas y los muslos. Debido también a los estrógenos, los huesos en las féminas crecen de manera más rápida en la pubertad, pero dejan de hacerlo antes que en los hombres. Por ello hay una época en la que parece que las niñas son más altas que los niños, pero luego se revierte la gráfica de crecimiento. Por lo que respecta a la evolución general de nuestra envergadura desde que nacemos hasta la etapa adulta, apenas hay diferencias significativas hasta los 15-16 años, que es cuando en las mujeres se alcanza el punto más elevado en la proporción entre altura y musculatura, mientras que en los hombres se registra un proceso ascendente hasta los 20 años aproximadamente.

Sobre los 25 años es cuando, aunque nos parezca extremadamente pronto, se empieza a perder músculo y a acumular grasa, en los dos sexos. Aquí no hay diferencia. De ahí la importancia de incorporar la actividad física como algo rutinario en nuestro día a día, sobre todo a partir de esa edad.

Es evidente que los cambios que vienen marcados por las hormonas son genéticamente preestablecidos y poco se puede hacer respecto a ellos. Pero siempre hay un margen de maniobra, y las diferencias entre sexos, aunque claramente establecidas, pueden valorarse de maneras distintas en función de los parámetros a estudiar.

En cualquier caso, en el momento en que un cuerpo humano, sea del sexo que sea, se pone a correr, se activan una serie de procesos que vienen condicionados por una serie de factores. Para entender las diferencias entre sexos a la hora de practicar actividad física, y obtener un óptimo rendimiento personal, hay que valorar estos procesos y factores. Veámoslos.

LA FUERZA

Cuando se mide la fuerza de la mujer respecto a la del hombre las cifras son claramente favorables a ellos: los varones tienen entre un 30-60% más de fuerza dependiendo de la zona del cuerpo que se analice. En general, esto es así debido a las variaciones del tamaño de los músculos. Los músculos femeninos suelen ser más pequeños debido a la acción de las hormonas sexuales.

Ahora bien, cuando se trata de la musculatura de las extremidades inferiores, si se realiza un estudio basándonos en la fuerza relacionada con la musculatura y no tanto

en el peso corporal, las diferencias, por muy sorprendente que parezca, llegan a desaparecer. No ocurre lo mismo cuando se trata de los brazos, donde sí siguen observándose diferencias sustanciales entre sexos.

A partir de los años setenta del pasado siglo, el entrenamiento deportivo de las mujeres se complementó con rutinas de fuerza. Desde entonces, está comprobado que, en el momento que se incluyó, a las mujeres en esas rutinas, aumentó su fuerza sin necesidad de que hubiera un aumento en el volumen de su musculatura. Si eres mujer, podrás aumentar entre un 20-40% tus niveles de fuerza con programas específicos. Para ello te recomendamos que te pongas en manos de profesionales. No hagas tonterías.

EL SISTEMA CARDIACO Y EL RESPIRATORIO

Tanto el tamaño del corazón como el volumen de sangre de la mujer son menores que los del hombre. Por ello, si eres una *runner* que quiere llegar a la misma intensidad en cuanto a niveles de esfuerzo cardiaco que el hombre, deberás hacer un esfuerzo mayor. El ritmo cardiaco de la *runner* se acelera más e intenta expulsar más sangre por minuto de lo que sucede en el caso masculino.

Además, el volumen de hemoglobina (proteína que se encarga de transportar el oxígeno en la sangre) en el cuerpo de la *runner* es inferior, por lo que la oxigenación no es tampoco igual que en el hombre y por tanto los órganos no obtienen los mismos nutrientes.

Lo mismo que ocurre con el tamaño del corazón en la mujer, ocurre con los pulmones: existe una menor capacidad de llenado. Para conseguir unos niveles similares a los masculinos se debe imprimir un ritmo respiratorio superior al del sexo contrario, y eso las *runners* lo notan.

En definitiva, tanto por lo que respecta al sistema cardiaco como al respiratorio, la mujer tiene, por constitución, unos órganos de menor tamaño, por lo que para llegar a trabajar y conseguir resultados parecidos a los de un hombre someterá su cuerpo a un mayor esfuerzo.

La grasa: una aliada insospechada

Volviendo al tema de los depósitos de grasa que hemos mencionado anteriormente, investigadores norteamericanos han concluido que las mayores reservas de grasa corporal específica de las mujeres son un factor importante en las diferencias entre los sexos en cuanto a las respuestas metabólicas mientras se practica el *running*. Estos depósitos de grasas se usan como fuente de energía en lugar del glucógeno (que proviene de los hidratos de carbono), lo que permite ahorrar este glucógeno para momentos donde la necesidad de energía es vital. Es decir, las mujeres pueden obtener más energía que los hombres en determinados momentos gracias a estos depósitos de grasa. Así que, chicas, aunque no estemos del todo contentas con esa

grasa, recordad que tiene una utilidad.

Asimismo, la capa de grasa subcutánea que existe en el organismo femenino hace la función de aislante térmico, por lo que se diría que ellas pueden aguantar condiciones más extremas que ellos. Pero, al tener las mujeres menor masa muscular, su capacidad para generar calor disminuye, por lo que una cosa complementa a la otra.

Asimismo, se ha comprobado que entre hombres y mujeres que no realizan ejercicio hay una diferencia a favor del hombre en cuanto a capacidad de termorregulación. En el momento que ellos y ellas se ponen en marcha esa diferencia disminuye, sea por el nivel de entrenamiento, el volumen de grasa o la capacidad para aclimatarse. En este caso las *runners* lo compensan con mayor eficacia para evaporar el sudor. Las mujeres no sudan tanto como los hombres pese a que tienen un número mayor de glándulas sudoríparas. ¿A que ya lo habías notado? Ahora ya sabes por qué.

La falsa desigualdad

La expresión «las mujeres son el sexo débil» ha formado parte de la historia de la humanidad, pero ¿realmente esto es así? Según el cristal con que se mire.

Echando la mirada hacia atrás, nos damos cuenta de que no hace tantos años que la mujer se ha incorporado al mundo del deporte al mismo nivel que el hombre. La historia de la mujer en el *running* es relativamente reciente. Hasta 1960 no se permitía que las mujeres participaran en carreras de más de 800 m, y hasta 1967 Kathrine Switzer no inscribió su nombre en la historia como la primera mujer que acabó una maratón. Fue en la maratón de Boston, prueba que estaba destinada exclusivamente a los deportistas varones. Para poder participar se tuvo que inscribir como «KV Switzer». Kathrine estuvo a punto de no poder finalizarla después de correr durante 4 h 20' porque uno de los directores de la carrera se dio cuenta de que era una mujer e intentó apartarla, pero sus compañeros de fatigas la ayudaron, escoltándola hasta la meta. En 1984, Joan Benoit fue la primera mujer en ganar la medalla de oro en la disciplina de la maratón en unos Juegos Olímpicos. Fue en los años ochenta cuando las mujeres protagonizaron una verdadera revolución en el mundo del deporte. Antes de esa década se creía que las mujeres no podían o no tenían la capacidad de resistencia y, por tanto, no podían realizar actividades deportivas que implicaran esas condiciones fisiológicas. De todo ello hace apenas treinta años.

A este respecto cabe decir, como conclusión, que, desde los años setenta hasta nuestros días, en cuanto a resultados en competición, la evolución de la mujer respecto a los hombres ha sido espectacular. En la actualidad, la verdad es que, según las estadísticas, el rendimiento de la mujer en el deporte en general se equipara al del hombre. El hecho de que la mujer empezara a entrenar con programas similares o iguales a los de los hombres ha tenido mucho que ver con esta progresiva

equiparación. Retrocediendo unos sesenta años se comprueba que las diferencias, en cuanto a tiempos en carreras de media y larga distancia, entre hombres y mujeres, era de más de un 25%, siendo ahora, como hemos dicho, de un 15%. Esto hace pensar que las capacidades entre sexos no son tan distantes y que, salvando las diferencias que siempre existirán entre ellos y ellas, la desigualdad no es tanta y va disminuyendo.

La parte emocional también entra en juego

La anatomía y fisiología son razones obvias para que existan diferencias, pero entre todo este maremágnum de datos, hay una serie de razones que podríamos catalogar de «emocionales». En este apartado abundaremos en que en algunas sí coinciden los dos sexos, pero que en otras son diametralmente opuestos.

En la mayoría de los casos, los hombres empiezan a correr para eliminar el estrés, pero acaban convirtiéndolo en una cuestión de superación, en un reto personal. Controlan los tiempos que hacen y tienen en mente la siguiente competición como objetivo. Para Alejandro, que empezó a correr para liberarse de tensiones laborales, su objetivo actual es: «Bajar de 1h 45' en una media maratón y volver a correr este año otra maratón».

Por el contrario, perder peso o simplemente sentirse bien suelen ser las razones más habituales entre las mujeres. Montse es un claro ejemplo; empezó a correr casi por casualidad: «Me animó mi profesor del gimnasio y ahora sigo por la sensación de bienestar que sientes durante y, sobre todo, después de entrenar».

Elizabeth Loughren, corredora de maratones e investigadora en Filadelfia, realizó un estudio entre 900 personas que corrían maratones por primera vez; los resultados reproducen lo que nos comentan estos *runners*: «Cuando hablo con hombres sobre correr una maratón, a menudo me preguntan cuál fue el tiempo que hice o en qué posición llegué, mientras que las mujeres me preguntan cómo me sentí», afirma.

Las mujeres en general tienen la parte emocional más «viva» que los hombres, por lo que no es de extrañar este tipo de comentarios. Ni que decir tiene que siempre podrás encontrar un *runner* que se inició por temas médicos y cuyo objetivo no es más que cuidar de su salud: «En mi caso, debido a la poca disponibilidad de tiempo, la flexibilidad del *running* es perfecta, me ayuda a estar en forma, que es la razón principal para salir a correr», confiesa Jordi. De todos modos encontraremos mujeres que tienen un espíritu de superación igual o mayor que el de los *runners* varones. Las leyes generales no excluyen los casos individuales. Que cada cual enfoque su práctica como quiera.

Las chicas vienen empujando

Las cifras respectivas de mujeres y hombres que se inscriben en carreras populares de

media y larga distancia siguen estando aún alejadas las unas de las otras. No obstante, cada año se van reduciendo. No os confiéis, chicos. Vamos a ver algunos datos. En la clásica carrera de Madrid, la San Silvestre Vallecana, se inscribieron 39.000 participantes en 2011. De ellos el 21% eran chicas. En la media maratón de Barcelona de 2012, compitieron un 18% más de mujeres que el año anterior. Curiosamente, el 70% de ellas eran extranjeras. Al otro lado del charco, en la maratón más popular donde las haya, la de Nueva York, las cifras también se decantan en favor de ellos. En el año 2011, 30.166 hombres iniciaron la maratón; 29.867 la completaron; por su parte, 17.272 mujeres iniciaron esa misma carrera y 16.928 la completaron. Como habréis observado, la proporción es semejante entre ambos casos. Y la participación femenina es creciente. Abran paso, señores.

Capítulo 4

La ITV del *runner*

Antes de iniciarse en cualquier práctica deportiva lo más aconsejable es acudir a un profesional de la medicina y saber cuál es tu estado de salud. Así te evitarás problemas. Obvio, ¿no? En esto debes tener una cosa clara: tanto el paciente como el médico sois cómplices de una historia que busca un final feliz. El médico no es el enemigo. Y ni el médico ni tú queréis sorpresas desagradables. Este es el enfoque que debes tener cuando vayas a hacerte una revisión antes de practicar el *running*.

Pero la verdad es que no todo el mundo se lo toma así y tiene este elemental cuidado antes de ponerse a hacer ejercicio de manera rutinaria. Una pequeña encuesta realizada a *runners* principiantes dio como resultado que el 90% no había visitado a ningún médico y menos a un especialista en medicina del deporte antes de saltar al ruedo. ¡Cuánto inconsciente! Si uno corre para mejorar su salud, no comprobar antes cómo está tu cuerpo es un contrasentido injustificable.

También es cierto que no en todos los centros deportivos a los que los *runners* acuden a entrenar tienen este servicio a disposición de los socios. En mi práctica médica en DiR, una conocida cadena de centros de *fitness* de Barcelona, la revisión es parte de las recomendaciones o una obligación, según la edad, antes de que sus socios inicien sus rutinas de ejercicios. En otros centros, en el mejor de los casos, si no se pasa una revisión médica se le pide al *runner*, como a cualquier otro socio del club deportivo, que rellene lo que se llama el PAR-Q test. Este cuestionario fue creado en Canadá hace ya bastante tiempo para la población entre los 15 y 69 años para identificar fundamentalmente a individuos de alto riesgo cardiaco, aunque también identifica problemas músculo-esqueléticos o que requieren medicación. Según las respuestas que se den a este cuestionario, es muy aconsejable realizarse un chequeo médico a fondo antes de comenzar a hacer ejercicio de forma sistemática.

Los motivos de la ITV

Cuando le pregunto a alguno de mis pacientes *runners* el motivo que le trae a mi consulta para someterse a una revisión médica, suelo recibir tres tipos de respuestas.

La primera suele ser: «Yo me siento bien, además, ya me hago la revisión anual de la empresa (que sale bien), pero como oyes o lees que a un atleta le ha pasado esto o lo otro, pues no vaya a ser que a mí me ocurra lo mismo. Así que más vale que me mire». También hay el que viene porque su médico de cabecera le ha recomendado hacer ejercicio y él ha decidido que el *running* es lo que va a practicar para adelgazar, bajar los niveles de colesterol, etc. La tercera posibilidad es que se trate de un *runner*

que hace tiempo que entrena, pero que nunca se ha hecho ninguna valoración para conocer su estado y quiere saber cómo puede mejorar, siendo mucho más metódico y afinando sus rutinas.

Sea cual sea la razón de la consulta, mi reacción es siempre la misma: los felicito. Ponerse en manos de un profesional es lo adecuado si la salud es la protagonista. No siempre la actividad que uno cree la mejor para su problema es la solución. Por mucho que tu vecina o tu primo corran, quizá no es lo ideal para ti. Solo si se practica el ejercicio que mejor le va a uno por sus condiciones y estado de salud, los resultados serán óptimos.

Pero, por desgracia, como hemos indicado, no son muchos los *runners* que deciden acudir por su propia voluntad a un médico del deporte, el profesional más adecuado y cualificado para poder informar al *runner* con conocimiento de causa. Hay otros profesionales que pueden ayudar a complementar dicha información, pero la base para la información y una valoración adecuada del *runner* está en los informes del médico del deporte. Más adelante entraré en el porqué de esta afirmación.

Volviendo al *runner* y a sus razones para evitar a los médicos cuando se encuentra bien, el problema radica en que tienen miedo de recibir una mala noticia de manera inesperada. Para ti, *runner*, que el médico te encuentre algo que limite tu práctica deportiva, y no digamos ya que te la prohíba, es como «ir al matadero», palabras textuales de uno de mis pacientes. Ramón vino porque sus compañeros de trabajo, *runners* también, se habían realizado revisiones con anterioridad y él, como ellos, quería prepararse para una maratón. Llegó a mi consulta reconociendo que no las tenía todas consigo, ya que le encantaba correr y, si por cualquier razón se lo desaconsejaba, le iba a plantear un serio problema. Lamentablemente, así fue. No es lo habitual, pero pasó. Como médico, entiendo que la noticia no fue la que Ramón esperaba, pero le hice ver la parte positiva. En su caso, haber descubierto una alteración en el electrocardiograma, le permite en la actualidad cuidarse mejor y probablemente evitarse serios problemas.

En resumen, el miedo a lo desconocido es una razón para no acudir al médico antes de iniciar una práctica deportiva. Y ese miedo está muy extendido. Es un miedo normal. Pero ¿es racional? La sabiduría popular ya lo dice: «Más vale prevenir que curar». A este respecto, Jordi, un *runner* muy consciente, que dedica parte de su tiempo a la web www.cursescatalunya.com, me hizo una serie de reflexiones sobre la información que tiene la población *runner* en general sobre las revisiones médico deportivas y pruebas de esfuerzo. En su opinión, no cabe duda de que el *running* se ha transformado en un deporte de masas desde hace un tiempo. Motivos no le faltan: el hecho de ser un deporte económico en un momento de crisis global, la libertad absoluta a la hora de practicarlo, los múltiples beneficios que han promocionado algunos medios de comunicación... Y es un deporte que lo puede practicar cualquiera con unas condiciones físicas más o menos aceptables. Pero él cree que el denominado *social runner*, que conoce todos sus beneficios, desconoce los múltiples riesgos que

pueden suponer un mal entrenamiento, una sobrecarga, o sobre todo, un sobreesfuerzo a nivel cardiológico. En el mundo del fútbol, deporte indiscutible en nuestro país y en el Viejo Continente, cualquier aficionado puede intentar imitar a su manera a los astros del balón, pero en el mundo del *running*, el hecho de elegir como espejo a un atleta profesional puede llevarnos a caminos preocupantes, nunca mejor dicho. A modo de ejemplo: no es lo mismo que un adolescente quiera imitar con un balón a Leo Messi, que intentar subir y bajar una montaña emulando al *sky runner* Kilian Jornet, cuatro veces campeón del mundo. Las condiciones físicas para jugar al fútbol pueden ser las justas, dejando al margen la técnica. ¿Cuántas veces no hemos visto jugadores con cierto sobrepeso que suplen esta carencia con una depurada técnica? Por el contrario, ¿cuántos *runners* hemos visto a nivel profesional que se puedan olvidar de su condición física? Realmente ninguno. En opinión de Jordi, hay que mentalizar a la población «*runner*» de la imperiosa necesidad de que realicen pruebas físicas, de esfuerzo y cardiológicas con regularidad. Y concluye: «Es prioritaria la formación informativa acerca de los pros y contras de este apasionante deporte».

Te gastarás lo que sea en unas buenas zapatillas para prevenir lesiones, usarás ropa técnica para evitar rozaduras y escozores, harás los estiramientos adecuados..., pero quizá no te has llegado a plantear lo más esencial: ¿Conoces cómo estás ahora? Esta pregunta tan sencilla puede llegar a tener una respuesta complicada, pero esa respuesta es fundamental para adaptar tu rutina de *running* a tus condiciones. Con ello no solo te estás labrando una mejor salud en el presente, sino también en el futuro.

¿Qué voy a tener que hacer?

En primer lugar, hay que decir que cada *runner* presenta características y condiciones propias, empezando por algo tan evidente como el sexo o la superficie por la que entrena. Por ello, aunque hablaremos de forma genérica, el médico, en la consulta, hará de la individualización una parte esencial de su valoración.

Para una buena ITV previa del *runner*, como mínimo hay que pasar por una serie de cuestionarios y pruebas, tanto a nivel de información verbal entre médico y paciente como físicas, siendo la más conocida la prueba de esfuerzo. Todas estas pruebas no son arbitrarias. La Societat Catalana de Medicina de l'Esport (SCME) estableció muy claramente las recomendaciones que ahora te expondré para todos los deportistas, según sus edades, tipo de deporte y dedicación a esa práctica deportiva.

Si eres un *runner* que se inicia, la edad recomendada para someterse por primera vez a una revisión médica, siempre y cuando no haya antecedentes de problemas, sobre todo cardiovasculares, es de 35 años. Quizá te choque un poco que esta sea la edad a la que se recomienda una revisión; pero es evidente que, cuanto antes tengas información de tu estado de salud, antes podrás hacer algo al respecto. Si existe ya

una carga previa en dedicación al *running*, la edad se sitúa por debajo de los 35 años.

LA HISTORIA CLÍNICA, UN INTERROGATORIO NECESARIO

En una buena historia clínica las preguntas son esenciales para conocer tus antecedentes tanto a nivel personal como familiar. Quizá no te extrañará que el médico te pregunte si tienes familiares con problemas cardíacos, pero puede que sí te sorprenda cuando te pregunte si en tu familia hay alguien con problemas de tiroides. Para el médico toda información es poca, así que haz memoria: para ti puede ser primordial.

Tus enfermedades, pasadas o actuales, serán también importantes; intenta no dejarte nada en el tintero. En condiciones normales, puede ser que no se requiera ninguna actuación especial; pero si se sufre alguna patología, lesión o se toma medicación, la cosa cambia. Si existen alteraciones o elementos que pueden distorsionar lo que sería «la normalidad», es fundamental que el médico lo conozca. Por poner un ejemplo, la hidratación es una parte esencial en toda rutina deportiva, pero si eres diabético esa importancia se multiplica.

Otra cuestión muy relevante son los hábitos del *runner* en cuanto a sedentarismo/actividad, saber si eres o no vegetariano, si distribuyes las comidas adecuadamente durante el día, si te hidratas correctamente, etc. Conocer toda esta información ayudará a crear una pauta adaptada a tus horas de entrenamiento o a la competición para la que te preparas. Cuanta más información tenga el médico de tu estilo de vida, más y mejor podrá aconsejarte.

También son relevantes los hábitos de entrenamiento: si sales solo o en grupo, si solo corres o lo compaginas con algún otro deporte, a qué hora sales a correr, cuánto rato le dedicas, cuántos kilómetros recorres, la superficie... Al médico todo esto le sirve para tener una idea clara de la carga de kilómetros semanales y en qué condiciones se realiza. De ahí sacará conclusiones de eventuales lesiones asociadas o problemas de sueño, por ejemplo, además de otras muchas posibilidades asociadas a comentarios individuales y a hallazgos efectuados en la revisión.

Igualmente son interesantes los hábitos de calzado y de equipación: entre la amplia variedad de modelos de zapatillas o de equipación la elección es muy compleja. Las variables son infinitas: superficies, carga de kilómetros, tipo de pisada, etc. Recoger datos para llegar a discernir entre la gran cantidad de posibilidades es cosa de dos. De lo que se trata en la consulta es que el médico comente las opciones que más se adecuan a tus necesidades tanto físicas, como de entrenamiento, y comentar todas aquellas dudas que tú puedas tener y que el médico pueda clarificar. Está claro que la consulta del médico no es una tienda especializada, pero a partir de nuestras preguntas y tus respuestas, además de las exploraciones y las pruebas, se podrá llegar a tener una idea clara de cuáles pueden ser las mejores opciones para ti.

LA EXPLORACIÓN

La siguiente fase, la exploración, consiste en realizar una serie de pruebas encaminadas a conocer los siguientes datos:

- *Las constantes basales.* Hay personas que en reposo, sentadas delante del televisor, tienen un latido cardiaco rápido, y los hay que lo tienen lento. Lo mismo puede ocurrir con la tensión arterial. Antes de cualquier prueba en movimiento, hay que tener los datos estando en reposo. De este modo se puede realizar una comparación con los que se puedan obtener de pruebas activas (como podría ser una prueba de esfuerzo). Para la tensión arterial los valores aceptados internacionalmente como normales son de 140/90 mmHg. En ocasiones, puede aparecer lo que se conoce como «síndrome de la bata blanca», es decir, al realizar la toma se obtienen valores más elevados a pesar de que esa persona habitualmente tiene una presión arterial normal. Esto se debe a la situación de estrés que genera el momento. Por ello, para que se considere a alguien hipertenso, debe tomarse la tensión varias veces al día y que esta siempre muestre valores elevados.

Con estos datos básicos, el médico ya se puede hacer una composición de tu caso y encaminar las recomendaciones hacia un inicio de actividad más suave o más exigente.

- *La talla y el peso.* Estas dos mediciones permiten conocer el IMC (Índice de Masa Corporal = peso/talla al cuadrado) que te indicará si estás en lo que se considera un peso normal, con sobrepeso, o si padeces obesidad.

- *Aparato locomotor.* Si el *runner* «desgasta y consume» alguna parte de su cuerpo más que otras, esa son las piernas y los pies, es decir, todo el aparato locomotor. Conocer, sin accesorios (zapatos, ropa, etc.) cuál es tu postura natural es esencial. Si nunca antes te has hecho ninguna valoración, quizá no eres consciente de que tienes una cadera más alta que la otra o cierta tendencia a inclinarte hacia un lado. Identificar estas alteraciones o asimetrías puede evitar posibles problemas antes de empezar a correr o, si ya existen, corregirlos mediante recomendaciones para adecuar la manera de apoyar o ejercicios de reeducación postural.

- *Auscultación y electrocardiograma (ECG).* Estas dos pruebas permiten obtener una información que a simple vista no da síntomas. Escuchar el corazón, poder oírlo en reposo y saber si sigue o no un ciclo correcto, nos puede avisar de la existencia de alteraciones que hay que tener muy en cuenta antes de salir a trotar.

RUNNER, AHÍ TE QUIERO VER: LA PRUEBA DE ESFUERZO

Ahora hemos llegado al momento que todo *runner* que viene a la consulta espera: la prueba de esfuerzo. Es curioso observar que en este instante suele darse cierto nerviosismo entre los *runners*: la procesión va por dentro.

Dependiendo del tipo de *runner* que seas, tus expectativas ante la prueba de esfuerzo pueden variar. Pero para el médico son siempre las mismas: conocer tu adaptación cardiovascular al esfuerzo. Me he encontrado en situaciones muy diversas

y tal vez tú te veas reflejado en alguna. El *runner* principiante se enfrenta a un trance desconocido, no sabe cómo reaccionará su cuerpo ante la prueba e incluso, por orgullo, puede no querer decepcionarse a sí mismo. Por otro lado, tenemos al más «pro», que conoce al dedillo cuáles son sus tiempos y ritmos, pero que, al no saber cuál será su reacción a nivel de la tensión arterial o en el electrocardiograma, tiene cierto temor. Sea cual sea tu nivel, este test va a ser la prueba más fehaciente de tu estado, y, pienses lo que pienses acerca de tu capacidad, no hay mejor manera de valorarlo que sometiéndote a un esfuerzo real monitorizado.

Dentro de las pruebas de esfuerzo existen pruebas más o menos complejas. La básica sería aquella en la que se monitoriza la tensión arterial, la frecuencia cardiaca, y se ve un electrocardiograma en la pantalla para controlar el ciclo cardiaco. Más complejas serían aquellas que controlan el nivel del ácido láctico, mediante registros con pequeñas punciones para obtener una mínima cantidad de sangre, o las que miden los niveles de gases donde se coloca una mascarilla en la cara y se comprueban los cambios en la respiración.

A mis pacientes les aconsejo empezar por la más básica, que, a pesar de su nombre, es mucho más que eso. La cantidad de información que se puede obtener es mucha. Recabar más datos, a mi parecer, es para aquellos *runners* que entrenan a niveles más exigentes, o profesionales.

Desde mi punto de vista como médica del deporte, una prueba de esfuerzo no es solo una valoración cardiovascular. Va más allá. En el momento en que un *runner* pisa la cinta continua, solo ese hecho ya me está dando información real y de valor incalculable. Ver cómo coloca los pies sobre el tapiz, si bascula o no las caderas, si resopla en exceso al ir incrementando la velocidad... para mí, es un momento perfecto para ir observándole en su «salsa».

El informe, la nota final

Para el médico cada uno de los datos que obtiene de las pruebas anteriores, tanto las lecturas monitorizadas como los datos de observación, tiene su importancia por separado, pero en conjunto adquieren un mayor significado aún. En todo caso, como venimos recalcando, las recomendaciones del informe final han de ser personalizadas, de ahí la relevancia de las pruebas. Podemos tener dos *runners* con características físicas muy parecidas, mismo peso, talla y edad, pero que en alguna de las pruebas arrojen resultados distintos. Por eso, para cada *runner* hay que buscar su tipo de entrenamiento, su técnica, su material, su dieta ideal, etc. El objetivo siempre es ayudar al *runner* a mejorar su práctica deportiva.

Un consejo para aquellos que empezáis: no os dejéis apabullar por nombres técnicos ni palabras extrañas. Si tenéis dudas, pedid que os las aclaren, que os expliquen lo que no entendáis. Ahora bien, es mejor que cuando preguntéis algo sea por una buena razón. De vez en cuando aparece el típico *runner* que ha leído revistas

y que, casi sin que haya motivo, te pregunta: «¿Cuál es mi umbral anaeróbico?», cuando él mismo no sabe ni siquiera lo que significa. Si se lo explico probablemente se quedará con las mismas dudas o se hará un lío, lo que aún es peor. Haz preguntas sencillas y recibirás respuestas sencillas. Pero insisto, si no entiendes lo que te dice tu médico, pregúntale: al fin y al cabo eres tú el que saldrás a correr.

A modo de conclusión de este capítulo, y para transmitir la importancia de que cualquier *runner* se someta a una revisión, aprovecharé un comentario hecho por Jordi: «Desde mi punto de vista cada corredor tiene un límite físico distinto, y con la prueba he podido conocer cómo responde mi corazón ante un esfuerzo considerable y, sobre todo, cuál es mi nivel de recuperación. A la vez, he podido consultar ciertas dudas que me habían surgido a lo largo de estos primeros meses corriendo, por lo que me he quedado un poco más tranquilo (y mi familia también)». No se puede pedir más ¿no crees?

Capítulo 5

Conoce tu cuerpo

Tu cuerpo es tu herramienta de trabajo, *runner*, cuídalo al máximo. Puede que la información que encontrarás en este capítulo te parezca demasiado técnica o incluso un poquitín pesada. No te preocupes. Sabemos que no te estás preparando para sacarte ningún título ni de médico ni de entrenador. Pero ¿no crees que si sabes un poco más de tu cuerpo podrás evitarte lesiones u otros problemas de salud? E incluso aconsejar a tus amigos sabiendo de lo que hablas.

Esa es nuestra intención en este capítulo. Por ello creemos importante que tengas unas nociones básicas de anatomía. Conocer un poco más qué es lo que nos permite correr, hará que entendamos mejor el porqué de algunas de las circunstancias que rodean a esta bella y adictiva actividad.

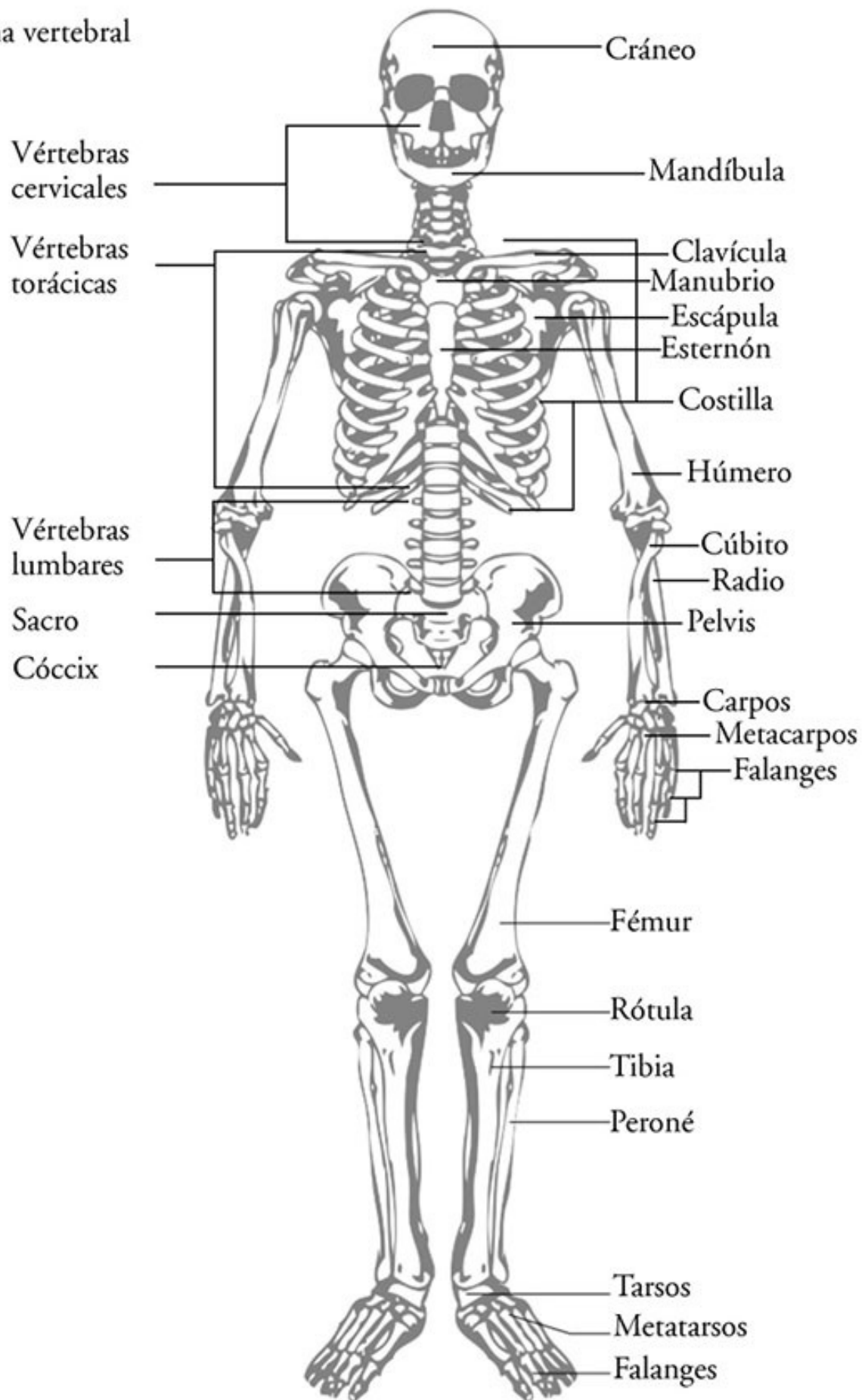
El sistema músculo-esquelético: nuestro soporte

Desde la escuela venimos oyendo que el motor del cuerpo es el corazón, y es cierto. Pero para poder movernos necesitamos los componentes del *sistema músculo-esquelético*, es decir, el conjunto de huesos y músculos, sin olvidar tendones y ligamentos, que nos dan soporte. Hay más de 650 músculos y 206 huesos, cada uno con su nombre y función. Tranquilos, no los veremos todos.

Los huesos que debe conocer el *runner* son el *fémur*, que se encuentra en el muslo, y que en su parte más próxima a la cadera se une a la *pelvis* para permitir el movimiento a ese nivel. Seguidamente, encontramos los que forman lo que se conoce por la «caña», esto es, la *tibia* y el *peroné*, y, finalmente, los huesos de los *pies*. Los pies están formados por diversos huesos, más grandes y más pequeños. Para simplificar los denominaremos genéricamente *tarso* (tobillo), *metatarso* (empeine) y *falanges* (dedos). No hay uno más importante que el otro, ya que al correr los necesitamos todos, aunque algunos más que otros y pueden sufrir más. Finalmente, sería injusto olvidarnos de la *rótula*, que es básica para el movimiento de la rodilla.

Como acabas de comprobar, la relación entre tu anatomía y tu pasión de *runner* no puede ser más directa. ¿A que ahora ves este esqueleto de otra manera?

Columna vertebral



Vayamos a los músculos. Los músculos se insertan en los huesos a través de un tendón y así conseguimos movernos. Los músculos pueden ser de dos tipos: los lisos, que funcionan de manera involuntaria, y los estriados, que son los que activamos de manera consciente. Estos últimos son los que intervienen en la carrera.

Hay varios músculos en las piernas. Uno de ellos es el *cuádriceps femoral*. Está situado en la cara anterior del muslo y es uno de los más potentes del cuerpo humano. Hace de soporte, ya que en él recae el peso del individuo y es el que nos permite andar, pedalear o simplemente sentarnos. Los *cuádriceps* comienzan a activarse cuando uno de los pies acaba de despegar del suelo e inicia *la fase de vuelo* para entrar de nuevo en contacto con el suelo y absorber el impacto.

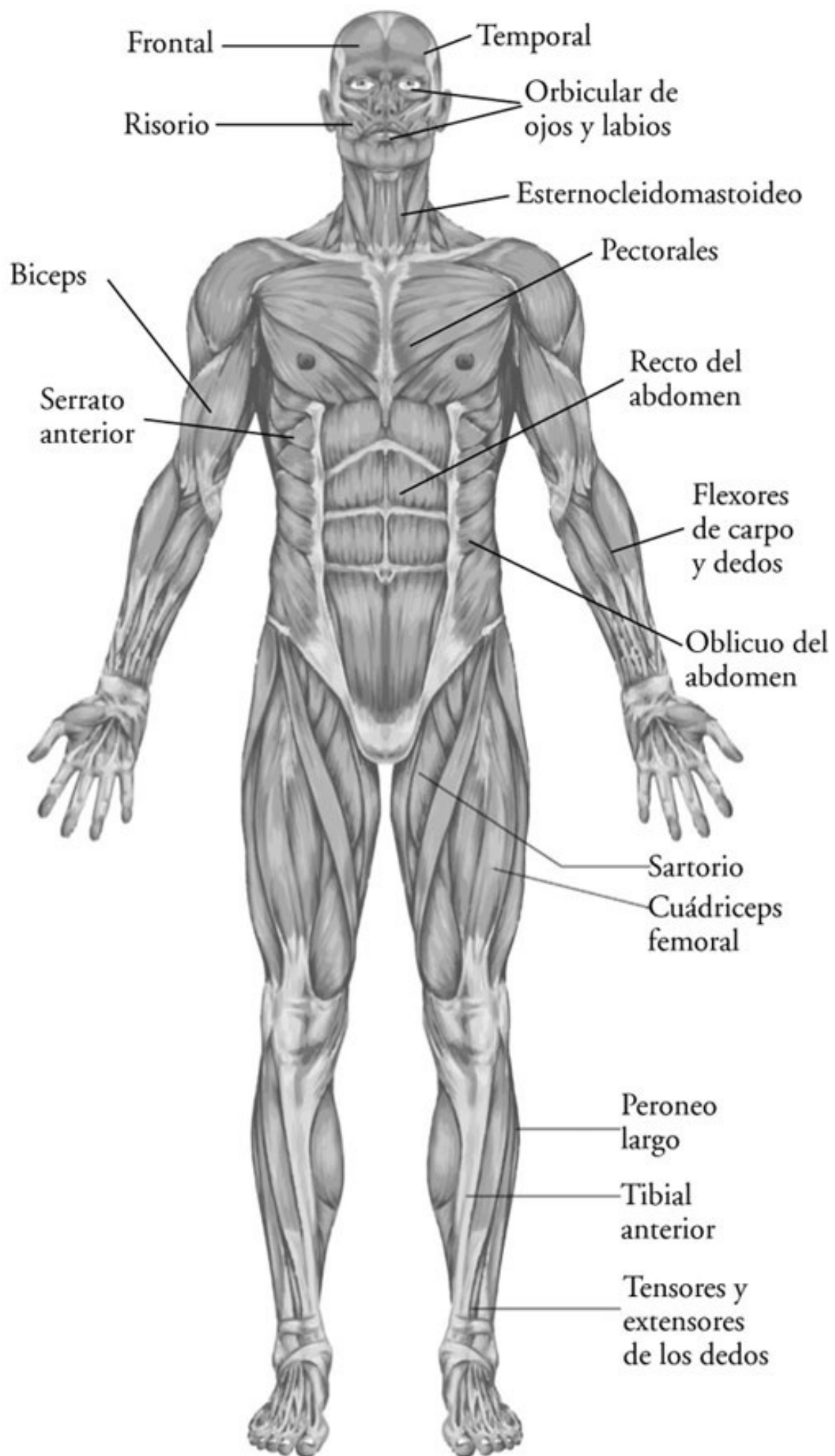
En la cara posterior del muslo tenemos los músculos *isquiotibiales*. Los *isquiotibiales*, y otros músculos como el *glúteo mayor*, extienden la cadera un poco antes del apoyo del pie en el suelo. Estos músculos son los que el *runner* utiliza más si los comparamos con los cuádriceps. Los *isquiotibiales* suelen dar más de un dolor de cabeza a los *runners*, ya que pocas veces se entrena dedicándoles el tiempo y el mimo necesarios.

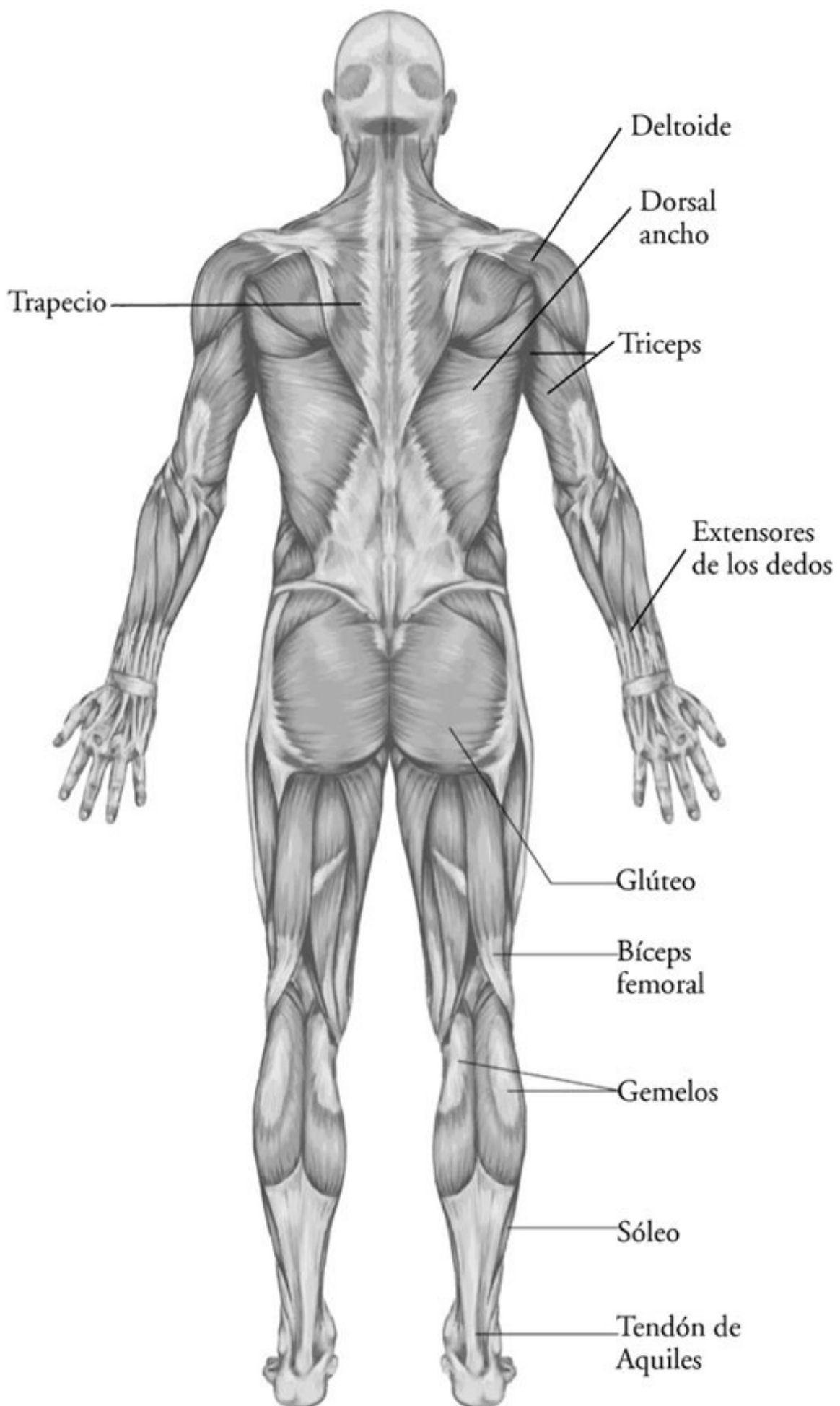
Además, hay una serie de grupos musculares en los que habitualmente el *runner*, sobre todo el principiante, tampoco piensa. Son los que encontramos en el tronco, tanto por delante como en su parte posterior. Nos referimos a la *musculatura lumbar* y al *abdomen*. Son esenciales para mantener el cuerpo erguido y poder desarrollar una técnica de carrera adecuada.

La unión del músculo al hueso se realiza a través de los *tendones*. Este es un tejido muy fuerte, ya que debe transmitir la fuerza de la contracción muscular. Uno de los más potentes es el de la rótula —tendón rotuliano—, que une los músculos del muslo con la rodilla. Seguro que más de un *runner* lo ha podido conocer «de cerca», ya que es una de las estructuras que se lesionan más frecuentemente. Junto con este, otro tendón importante es el tendón de Aquiles, que une el músculo del bíceps con el talón y es, nunca mejor dicho, el «talón de Aquiles» de los *runners*.

Por último tenemos los *ligamentos*, cuya función es la de estabilizar la articulación. Los de la rodilla, aunque se lesionan poco entre los *runners*, pueden verse afectados al correr por superficies irregulares. El *trail runner* tendrá siempre más predisposición a estas lesiones.

En la ilustración siguiente tienes una visión de conjunto de todos los músculos:





El patrón de movimiento

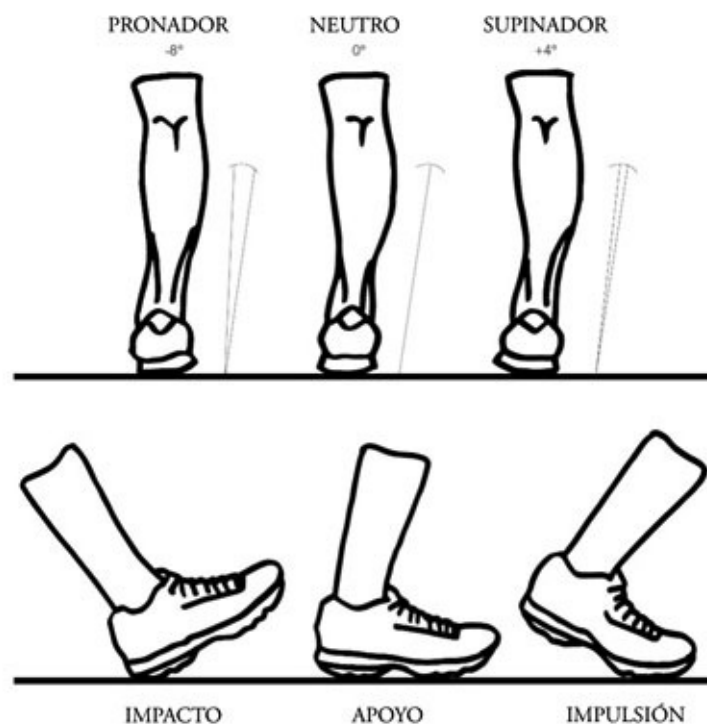
Tenemos ya descritos los elementos esenciales del aparato locomotor, pero nos falta saber de qué manera estos elementos interactúan para producir el movimiento. De eso se encarga la biomécanica: de la descripción del movimiento.

El *patrón de movimiento* no es más que la manera de andar que tiene cada individuo, siendo este el movimiento desde la cadera hasta la planta del pie.

Es evidente que este patrón de movimiento propio al andar tendrá similitudes con nuestra forma de correr o de esprintar. Pero ¿en qué se diferencian estas tres actividades? Básicamente en la velocidad del desplazamiento. A medida que nos desplazamos a más velocidad, la zancada varía. El tiempo de apoyo en el suelo se reduce y aumenta la *fase de vuelo*, es decir, el tiempo que no se está en contacto con el suelo. Durante la carrera, la fase de vuelo ocupa más de la mitad del tiempo. Este concepto es importante, ya que durante la fase de vuelo, aparte de la gravedad y de la resistencia que puede crear el viento, no hay otras fuerzas externas que afecten a nuestro cuerpo. Por lo tanto, los cambios que quieras introducir en tu manera de correr, tanto para prevenir lesiones, como para mejorar el rendimiento, los tendrás que aplicar, sobre todo, durante la fase de apoyo, en el preciso instante que las extremidades están en contacto con el suelo.

La importancia del impacto para el *runner*

El momento en el que el talón está sobre el suelo es de gran relevancia, no solo por la eficacia motora de ese hecho, sino porque puede propiciar la aparición de lesiones en distintas zonas.



Según los estudios de la Universidad de Harvard, el 75% de los *runners* que corren calzados (los hay que corren descalzos, como los seguidores del *barefoot running*), impactan con el talón. Según esta misma universidad, una de las razones puede ser el hecho de que la mayoría de las zapatillas de *running* llevan una amortiguación tipo talonera. Si el talón es grueso, es evidente que lo que tocará antes el suelo será el talón.

En este tipo de impacto se genera una fuerza de reacción del suelo que se transmite desde ese punto hacia arriba, a través del esqueleto. La magnitud de esta fuerza es 1,5-3 veces el peso de tu cuerpo (en función de la velocidad alcanzada). ¿Sorprendido? Sería quizás el momento de valorar cuál es tu manera de pisar ¿no crees? Las lesiones de los *runners* que impactan inicialmente con el talón suelen aparecer como lesiones de estrés óseo, es decir, por sobrecarga.

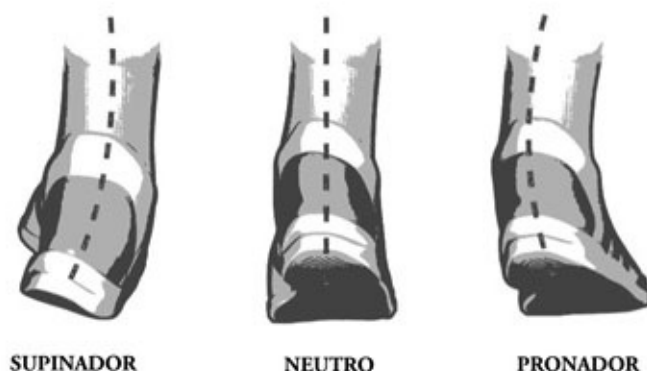
Además, debido a la posición que adopta el talón, los dedos de los pies tienden a mirar hacia arriba, lo que conlleva una tensión añadida a la musculatura tibial (la que queda en la parte interna de la pierna), foco también de lesiones frecuentes.

En el caso del *sprint*, el apoyo se realiza de antepié. Incluso en el caso de atletas entrenados, esa es la única parte del pie que se apoya en el suelo. En el caso de los *runners amateurs*, pocos tienden a adoptar este tipo de contacto de antepié, lo cual resultaría mucho más positivo para la salud de las articulaciones y de la eficiencia a la hora de correr.

Según diversas investigaciones, parece ser que si es el antepié el que llega antes al suelo, el impacto con el suelo es hasta siete veces menor que cuando el contacto es con el talón.

La pisada del *runner*

En función del arco del pie tus pies serán cavos, es decir, con mucho arco; neutros, con un arco de tipo medio; o planos, sin apenas arco. Esto tiene mucha importancia porque influye en la manera que tu pie impacta contra el suelo. Vamos a ver un esquema del apoyo del pie derecho durante la pisada:



Hay tres modos, dependiendo de si se da una rotación interna del tobillo (el pie gira hacia dentro) o rotación externa (con el pie girando hacia fuera) en el momento de pisar. Vamos a ver a qué grupo perteneces por tu forma de pisar.

Tipos de pisada

La *pisada neutra* (con una ligera pronación) es la opción que tiene más prevalencia entre los *runners*, aproximadamente un 50% del total. En principio la mayoría de los *runners* realizan el impacto con el talón y con el pie en supinación (girándolo hacia fuera) acabando el apoyo en pronación (girando hacia dentro) e impulsándose con el primer dedo del pie. Para entendernos, es una pisada en forma de «S». (Véase Tabla 1.)

Le sigue el *runner hiperpronador*, con el 45%, que tiene tendencia a que durante el apoyo el peso del cuerpo se apoye de manera exagerada en la parte interna del pie (típico en *runners* con pie plano).

En general, al pisar se pronan, y el arco plantar (lo que se conoce como el «puente del pie») se aplana debido al peso que soporta. Cierta grado de pronación es normal, ya que de este modo se ayuda a absorber las fuerzas producidas por el choque contra el suelo. La persona que pronan en exceso obliga a las articulaciones tanto de tobillo, rodilla, cadera y espalda a sufrir cargas importantes, y eso suele acabar en lesiones. Por ello es recomendable el uso de zapatillas que con sus complementos (taloneras, soportes, etc.) ajusten estas descompensaciones.

Finalmente, tenemos el *runner supinador*, que se apoya inicialmente con la parte externa del pie (5%). La supinación no es un movimiento fisiológico, y en este caso el arco plantar no disminuye lo suficiente con la carga, quedando elevado.

A las consultas llegan todo tipo de *runners* con dudas respecto a su tipo de técnica y su forma de pisar. Realizar un estudio de la marcha es una manera de conocer más sobre este aspecto concreto. Así lo hizo Pilar después de una lesión en el pie: «Visitó a un podólogo y conseguí resultados muy satisfactorios. Desde entonces uso plantillas y mi problema se ha resuelto».

Debes saber que no hay una técnica perfecta. «Lo que sí que hay es *la adaptación perfecta para ti*», comenta Ventura Ferrer, biomecánico del CAR (Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat). Es decir, la técnica más adecuada según tus necesidades y tus circunstancias. Una buena información hará que tu técnica evolucione, no dejes de consultar para conseguir un mejor rendimiento y disfrutar al máximo de forma segura.

	HIPERPRONADOR	SUPINADOR	NEUTRO
Desgaste de talón	Externo	Externo	Central
Desgaste de la suela delantera	Interna	Externa	Central
Arco plantar / tipo de pie	Bajo / plano	Alto / cavo	Normal / neutro
Tanto por ciento entre la población de corredores	45 %	5 %	50 %
Calzado adecuado	Estabilizador	Flexible y absorción de impacto	Cómodo

Tabla 1.

Impulsarnos para avanzar

Una vez que se tiene el pie en el suelo hay que despegarlo para poder avanzar. Los dedos de los pies serán los encargados de propulsarnos hacia delante. Hay que imprimir suficiente energía a los dedos para que puedan mover todo el peso del cuerpo y así una zancada tras otra. Es curioso pensar que nuestros dedos, a los que les solemos dar poca importancia son, al fin y al cabo, los que se encargan de terminar el movimiento de la zancada y permiten seguir. Estos pequeños elementos de nuestra anatomía nos darán también estabilidad en la impulsión, ya que esta depende en parte de la superficie de apoyo.

La fisiología del *runner*: el sistema aeróbico y anaeróbico

El *sistema músculo-esquelético* (huesos y músculos) es el que recibe las órdenes para ponernos en movimiento y salir a correr. Pero para que esto ocurra en nuestro organismo se activan multitud de mecanismos. Para nosotros parece un acto muy fácil, tan solo hay que calzarse y salir, pero en realidad no lo es.

Respirar es básico para el ser vivo. Cada célula de nuestro organismo requiere un aporte constante de oxígeno para realizar sus funciones vitales. Este oxígeno llega a las células que conforman los diferentes tejidos y órganos a través del torrente

circulatorio, y para que llegue de manera adecuada para llevar a cabo sus funciones, los vasos deben estar en perfectas condiciones.

Para obtener energía del oxígeno, se activa una *vía metabólica* que permite transformar diferentes productos junto con el oxígeno en energía. Una vía metabólica no es más que un sistema donde intervienen diversos elementos celulares para conseguir energía. Existen dos vías metabólicas: el sistema aeróbico y el sistema anaeróbico, que son dos maneras de obtener energía, la primera con el uso del oxígeno y la segunda sin él. Para ti son relevantes ya que, dependiendo de la vía por la que consigas la energía, serás más o menos eficaz a la hora de entrenar o mejorar tu rendimiento.

El sustrato que utiliza el *sistema aeróbico* para conseguir energía es el oxígeno, junto con los nutrientes que ingerimos (azúcares, proteínas, grasas y otros). En cambio, el *sistema anaeróbico* es aquel que no usa oxígeno o lo hace de manera insuficiente. Su sustrato no es el oxígeno sino otros elementos como el fosfato de creatina o la glucosa (proveniente de la alimentación, en forma de azúcar).

El anaeróbico es un sistema muy poco eficaz, ya que sirve solamente para momentos puntuales. Así pues, usaremos esta vía en pocos casos si queremos ser eficaces durante un periodo largo de tiempo. El sistema anaeróbico se activa por ejemplo si necesitamos salir corriendo detrás del autobús porque se nos escapa.

No podemos estar pensando en cada momento si vamos a usar un tipo de vía u otra, sino que es nuestro organismo el que decide en qué momento recurrir a un sistema o al otro.

¿Y qué tiene que ver esto con el *running*?

La relación entre el *running* y las distintas vías metabólicas radica en la eficacia del entrenamiento. Lo que se quiere conseguir es estar el máximo periodo de tiempo en «zona aeróbica» porque es mucho más eficaz. Nos permite alargar nuestro tiempo de entrenamiento o carrera sin llegar tan rápido a agotarnos. A mayor entrenamiento, más tiempo se alarga el uso de oxígeno y más aumenta el periodo para seguir corriendo.

Asimismo, una de las razones por las que muchos empiezan a correr es para quemar grasas y ponerse en forma. Para conseguirlo debemos entrenar aeróbicamente. Como hemos comentado, junto con el oxígeno para obtener energía usamos los alimentos que ingerimos y de ahí que para quemar grasas se active la vía aeróbica.

Cabe comentar que mientras usamos oxígeno, las reacciones químicas que ocurren en nuestro organismo no son las mismas que cuando se emplea el sistema anaeróbico. En el momento en que no usamos oxígeno, empezamos a acumular un producto, el *ácido láctico* o lactato. La asociación entre el lactato y la fatiga es compleja, pero sí se puede concluir que en el instante que el *runner* produce lactato al

correr no va a obtener un rendimiento adecuado. Es en este momento cuando llegamos a lo que denominamos «umbral anaeróbico», que se podría definir como la máxima intensidad a la que se llega antes de cambiar de sistema de obtención de energía. Cuanto más tarde lleguemos a nuestro umbral, más aguantaremos corriendo y más eficaz será nuestra carrera.

El corazón y el sistema circulatorio: el motor

Cuanto más corras, no tanto en tiempo si no en asiduidad, mejor será la adaptación de tu corazón al ejercicio y ello te permitirá mantenerte en frecuencias cardiacas bajas, que te ayudarán a correr en mejores condiciones. El músculo cardiaco es un músculo como cualquier otro, por lo que para mantenerse en forma debe estar activo. Si nuestra vida es sedentaria, ejercitaremos poco el corazón y como ocurre con el resto de los músculos, cuanto menos activos, más atrofiados estarán. Hacer ejercicio de manera regular permite al corazón mantenerse en niveles adecuados de actividad y estar más fuerte y sano. La misma premisa se puede aplicar a los vasos. Existen estudios que reflejan que las paredes de los vasos se ven favorecidas por el ejercicio regular. De esta manera el corazón no deberá desgastarse tanto para bombear la sangre y hacerla llegar a su destino. O sea, entrénate de forma regular. Tu corazón lo notará.

Las buenas hormonas

En el ámbito del deporte la palabra «hormona» tiene connotaciones más bien negativas ya que, en general, va asociada al dopaje. Pero las hormonas producidas de forma natural por nuestro cuerpo tienen funciones muy diversas e interesantes. Como hemos visto, «la euforia del corredor» tiene una clara asociación con las endorfinas. Hay muchas otras hormonas pero daremos solo algunos nombres y un pequeño apunte de su función:

- *Hormona tiroidea.* Aumenta el ritmo del corazón y el metabolismo de las células. Es la hormona que si está demasiado elevada (hipertiroidismo) produce sensación de ir «todo el día acelerado». Por el contrario, si está demasiado baja (hipotiroidismo), la sensación es de cansancio o agotamiento.

- *Adrenalina.* Aumenta el ritmo cardiaco, el consumo de oxígeno, moviliza el glucógeno (depósito de energía) e incrementa el flujo sanguíneo a los músculos. Es típico oír «tengo un subidón de adrenalina» por la reacción estimulante que produce.

- *Corticoides.* Se las conoce como «las hormonas del estrés». Son las que nos permiten adaptarnos a situaciones de tensión, presión, y el acto de correr, fisiológicamente hablando, lo es. Además controlan el metabolismo de las grasas, las proteínas y los hidratos de carbono. Y tienen una acción antiinflamatoria.

¿Qué ocurre con todas ellas mientras corremos? Gracias a la inteligencia de nuestro cuerpo, cada función está ya predeterminada y se activan y coordinan las vías necesarias para cubrir las necesidades del momento en que se encuentre el *runner*.

Y ahora que ya conoces mejor tu cuerpo, disfruta de él.

Capítulo 6

Correr con método

Tienes ya tus flamantes zapatillas atadas y estás a punto de salir a correr, te queman los pies, pero te viene a la cabeza una pregunta tras otra: ¿Cómo empiezo?, ¿qué ritmo debo seguir?, ¿por dónde voy?, ¿estiro antes...?

Si no es así y sales sin dudar absolutamente de nada, hay dos opciones: o te has informado muy bien y crees que lo tienes todo controlado o bien piensas: «Voy sobre la marcha porque, total, todo el mundo corre, esto es fácil».

Es mejor que no te confíes; las probabilidades de que se te escape alguna cosa siempre están ahí, así que sigue lo que hayas aprendido o te hayan aconsejado, pero ve siempre alerta. Y ten presente que no todos los que están sudando la camiseta por las calles o circuitos son *runners* expertos; también los habrá que sean principiantes, como tú. No te engañes, correr no es fácil. Hay muchos detalles en juego.

La seguridad ante todo

El *runner* que tiene ya cierta experiencia corriendo, también conoce los trucos relativos a la seguridad. La base es tener sentido común. De todos modos, leer los siguientes puntos seguro que te hacen pensar en detalles que quizá no hubieras valorado. *Runner* precavido vale por dos:

1. Sigue una ruta conocida o infórmate antes de salir a correr por ella.
2. Si sales cuando aún está oscuro busca zonas iluminadas.
3. Viste ropa de colores llamativos y procura llevar elementos refractantes.
4. Lleva contigo una identificación y algo de dinero.
5. El móvil es una muy buena opción, ya que lo puedes usar además como teléfono, como GPS o como reproductor de música. En caso de que vayas escuchando música, ponla muy bajita, que no te impida oír el claxon de un coche o el grito de alguien por la calle.
6. Deja las joyas y objetos de valor en casa.
7. Es mejor no salir solo, pero en caso de hacerlo, informa a alguien cercano de la ruta que vas a seguir.
8. Corre en el sentido contrario al tráfico, que te vean de cara.
9. Varía las rutas. Tus articulaciones y músculos van a agradecer no hacer siempre el mismo circuito. Tu seguridad también.
10. El *runner* que prefiere la tierra al asfalto puede encontrarse con animales. Ante esta situación no huyas, da media vuelta y aléjate tranquilamente.

Que no te frene el frío

Por la *cabeza* se disipa hasta un 40% del calor cuando hace frío. Mantenerla cubierta es, pues, muy importante. Los gorros de lana o de forro polar cumplen a la perfección esta función. El *cuello* también debe ir cubierto o por un jersey de cuello alto o bien por un pañuelo o bandana. El pañuelo puede cumplir una doble función porque puede utilizarse para taparse media cara si sopla viento.

En el capítulo dedicado a la equipación se mencionan todas las opciones que existen en el mercado para cubrirse el resto del cuerpo. Vestirse en «formato cebolla» posibilita al *runner* quitarse ropa si entra en calor y seguir sin pasar frío. Para el *tronco*, lo más importante que debes tener en cuenta es que la prenda que esté más cercana a la piel no tiene que ser de algodón. Recuerda que el calor también se va por las *manos*, el porcentaje es de alrededor del 30%. Usa guantes. Aunque por las *piernas* no se pierde tanto calor como por el tronco, también se pierde, así que protégelas, bien sea con un pantalón corto con mallas o bien con un pantalón largo.

Por último nos quedan los *calcetines* que, como el resto de prendas, hay que evitar que sean de algodón porque retiene la humedad y facilita que salgan ampollas. Las opciones son los sintéticos/técnicos o los de doble capa (sobre todo en carreras largas).

Vigila por donde pisas. Las placas de hielo no siempre se ven si sales a correr muy temprano o de noche. Si sales cuando aún hay luz solar te recomendamos que lleves gafas de sol, sobre todo si por la zona que corres hay nieve. La incidencia de los rayos sobre la nieve puede ser muy dañina para los ojos.

Que no te frene el calor

Los colores oscuros no son los más aconsejables en verano. La recomendación es que uses prendas de colores claros que no absorban el calor, sino que lo repelan. Al contrario que en la época de frío, en este caso cuanto más ligero vayas vestido, mejor. Es mejor llevar *camisetas* que no sean de algodón. Las camisetas técnicas están hechas con tejidos que permiten una rápida eliminación de la humedad, además de que pesan menos que el algodón empapado.

En verano son imprescindibles *la gorra y las gafas*. Con la gorra proteges la cabeza de una posible insolación, pero debe ser una gorra ligera, que permita cierta ventilación. La visera te protege de quemarte la cara, además de evitar que el sudor te moleste. Al decidirte por un modelo de gafas procura que te cubra bien todo el globo ocular, incluso por los lados, que sean ligeras y con protección UV.

Existen cremas en barra que son ideales para la *piel* de la cara, pues, al sudar, esas cremas no entran en los ojos y no producen ese escozor tan molesto que acaba por alterar también la visión. Aplícate la crema unos 20 minutos antes de salir. Como mínimo el factor de protección recomendado para quien corre al aire libre es de 30, con una reaplicación cada 2 horas.

Es clave beber, beber y beber. No nos cansaremos de repetirlo. Con calor el *runner* tiene muchas más posibilidades de sufrir una deshidratación o síntomas asociados a ella. Sudar significa perder líquido y minerales que hay que recuperar. Así pues, bebe antes, durante (si vas a estar corriendo 30 minutos o más), y al acabar. No dudes en meter la cabeza debajo de una fuente, ducha o lo que encuentres. Cualquiera de estas cosas ayudará a que tu cuerpo recupere hasta cierto punto la temperatura corporal.

En verano, a ser posible, no salgas a correr entre las 10 y las 16h, que es cuando el sol da más fuerte. El cambio de temperatura debido a esta estación hará que se necesite un tiempo para la adaptación de tu cuerpo. Aumenta muy progresivamente tanto la intensidad como el tiempo.

La técnica

Por definición una técnica es «la habilidad para hacer uso de unos procedimientos». Los procedimientos, en el caso del *running*, varían según la escuela, país o corriente que se siga. Puedes buscar y leer artículos en internet, o consultar libros o a profesionales, todos llegan a una misma conclusión: NO EXISTE UNA ÚNICA TÉCNICA. Tú debes buscar la tuya atendiendo a tu físico, tus condiciones y al objetivo que te establezcas

Entre nosotros, la técnica se resume en: «Cómo corro». En este sentido, desarrollar una buena técnica es esencial, y a distintos niveles. El *runner* que se interesa en adquirir una buena mecánica de carrera evitará lesiones, se desgastará menos y conseguirá mejores resultados, pero, sobre todo, obtendrá mayores beneficios físicos y psicológicos.

LA POSTURA DEL RUNNER

Los entrenadores de corredores tanto *amateurs* como profesionales insisten en que hay que mantener una *postura relajada*, en el sentido de que los músculos no estén tensos. Un músculo tenso responde peor, no se adapta y tiene más posibilidades de lesionarse. Asimismo, la energía que requiere mantener esa tensión es un consumo inútil. Esa energía la necesitaremos para resistir en la carrera.

La postura relajada es aquella con la que se tiene la sensación de que tanto los músculos como las articulaciones están liberados y que en cualquier momento pueden activarse satisfactoriamente. Es obvio que se requiere cierta tensión, pero lo que no hay que sentir son contracturas o presiones.

El siguiente paso es valorar cómo trabajan las distintas partes de nuestra anatomía. Parece que solo lo hacen las piernas y los pies, pero nada más lejos de la realidad.

Mantener *la cabeza* erguida, con el mentón hacia arriba, permite estar en todo momento en contacto visual con el terreno por donde vamos, además de ser el primer

paso para erguir la zona del cuello.

El balanceo natural es el movimiento que deben seguir *los brazos*, con el codo en un ángulo de flexión aproximado de 90 °. No permitas que crucen el cuerpo. El ritmo de este balanceo debe ser el mismo que el de la carrera, así los brazos no oponen resistencia. Del mismo modo, los *hombros* no deben de estar pegados a las orejas, bájalos y mantenlos equilibrados, ni excesivamente hacia delante ni hacia atrás. En cuanto a *las manos*, mejor semiabiertas, no cierres los puños. Si lo haces, probablemente mantendrás una tensión inapropiada.

No curves la *espalda*, todo lo contrario: el torso bien erguido. Esta postura hará que expandas los pulmones y te será más fácil mantener un ritmo respiratorio adecuado. Además, te ahorrarás dolores en la zona lumbar al acabar el entrenamiento. Si consigues una cierta inclinación hacia delante, aún liberarás más la espalda de tensiones negativas. Si has conseguido una correcta posición del torso, la alineación con la *cadera* no te supondrá complicación alguna. El centro de gravedad del cuerpo recae en ella, así que, si se alcanza un equilibrio, la postura será adecuada.

Las *piernas* son el punto donde se concentra toda la energía para poder avanzar. Cómo moverlas también tiene su secreto. Excepto cuando estamos en un *sprint*, lo que hay que valorar es la altura a la que se eleva el muslo. Elévalo, pero sin despegar los pies excesivamente del suelo. Te cansarás más cuanto más eleves la pierna. De lo que se trata es de lograr una marcha a un ritmo cómodo, con zancadas no muy largas y eficientes.

En el momento del apoyo del pie sobre el suelo, la *rodilla* sufrirá menos con el impacto si tiene cierto grado de flexión. La zancada será de amplitud correcta cuando las rodillas, al impactar el pie en el suelo, se sitúan por debajo del cuerpo y no por delante. Si van por delante, estarás realizando una «sobre zancada». Esto es típico de los *runners* principiantes, ya que buscan cubrir más distancia con cada paso. Lo único que ganarás con ello será aumentar la posibilidad de una lesión.

Se considera que *la frecuencia o cadencia de la zancada* ideal sería la de 80/90 zancadas por minuto (contando una sola pierna). «El *runner* principiante tiene la tendencia a pensar que, a mayor amplitud de la zancada, más aumentará su velocidad de desplazamiento, pero esto no es del todo cierto. Si en lugar de aumentar la amplitud, aumenta la frecuencia de la zancada, conseguirá más velocidad, además de reducir el riesgo de lesiones», comenta Francesc Lázaro, entrenador nacional de atletismo.

Seas pronador, supinador o neutro, esta es la posición que deben adoptar los pies: paralelos entre sí y con la punta de los dedos hacia delante. Los *dedos* serán los últimos en despegarse del suelo. Si están colocados en paralelo al suelo se mejora el impulso y se evitan movimientos viciados.

Hay quienes mantienen que la postura natural del ser humano es la del apoyo con el antepié (la zona delantera del pie) y que el apoyo del talón es una evolución forzada a partir de la aparición de las zapatillas con refuerzo en el talón.

En este sentido, a muchos *runners* les suenan los nombres de Caballo Blanco o Christopher McDougall, este último, autor de *Nacidos para correr*, libro en el que narra la experiencia de Caballo Blanco, Michael Randall Hickman, un exboxeador que decidió abandonar la civilización y convertirse en un miembro más de la tribu de los tarahumaras, en México. Con ellos aprendió que, para no castigar las rodillas y otras articulaciones, es mejor impactar con el antepié y no con el talón. Estos indígenas no llevan unas zapatillas para correr, ni siquiera una suela amortiguada, sino que corren con unas sandalias completamente planas.

A partir de esto surgió la corriente del *barefoot running*, o *correr descalzo*, y la del *calzado minimalista*. Los seguidores de esta técnica realizan un apoyo muy similar al de los tarahumaras, colocando el antepié en el suelo antes que el talón. Son varios los científicos que han estudiado esta manera de apoyar. Si te interesa el tema, te recomendamos que leas los textos de Daniel Lieberman, profesor de la Universidad de Harvard.

RESPIRAR CORRECTAMENTE

El ritmo al que se respira tiene relación directa con el cansancio, porque la velocidad con la que se inspira y se espira influye en la capacidad que tiene el organismo para oxigenarse. En general, el *runner* novato respira como si jadease: una respiración rápida y entrecortada. De ese modo lo único que está haciendo es forzar los músculos que intervienen en la respiración y no llena sus pulmones de manera correcta. Acabará su sesión agotado si sigue esta pauta de respiración.

Quien consigue respirar también con el abdomen estará facilitando la expulsión de CO₂, que representa el producto de desecho de la respiración, y aumentando la obtención de oxígeno. El paso de respirar con el pecho a hacerlo con el abdomen puede parecer poco natural, pero si se consigue sin obsesionarse, dejará de ser forzado para ser parte del proceso habitual de la respiración. Mejorar la técnica de la respiración es básico según Quim Vila, osteópata que tiene a atletas entre sus pacientes, quien nos comenta que «existen ejercicios de autoestiramiento del diafragma y ejercicios específicos, que el deportista puede realizar aumentando de forma considerable su rendimiento deportivo».

Como ejemplo de esto, fijémonos en Roger Federer. Este tenista suizo es de los pocos que no profieren sonidos durante un partido de tenis. ¿Te habías dado cuenta de este detalle? Esto se debe a que ha aprendido a respirar de manera correcta y consigue una coordinación muy efectiva entre sus movimientos y su respiración.

Invierte en el calentamiento

Las fases de una rutina son: calentamiento, carrera y enfriamiento. Podríamos poner la mano en el fuego que la mayoría de *runners* conocen a la perfección las dos primeras fases. Yo no diría lo mismo de la tercera.

Antes de iniciar la carrera el cuerpo debe prepararse para conseguir un nivel adecuado, ya sea de los músculos como del ritmo respiratorio y el ritmo cardíaco. La finalidad del calentamiento será esta preparación (andar o trotar a un 40% de la frecuencia cardíaca máxima recomendada, que es lo adecuado). Empezar a andar o a trotar a un ritmo suave durante unos 10 minutos irá aumentando el riego sanguíneo y facilitando la llegada de nutrientes a los músculos. Simultáneamente al movimiento de las piernas, se aconseja también ir moviendo los brazos.

Además de calentar con un aumento progresivo de movimiento hay que incorporar los famosos estiramientos. Cuando uno se estira está proporcionando al músculo la capacidad de elongarse y evitar posibles lesiones al correr en frío. Los estiramientos también deben ser progresivos. Por desconocimiento se realizan estiramientos extremos y estos pueden producir lesiones musculares. No es tan extraño oír entre *runners*: «Me he roto cuando calentaba». Cuando eso pasa probablemente es que has ido demasiado lejos.

Los estiramientos deben centrarse en los músculos de las piernas: gemelos, cuádriceps e isquiotibiales. Sin olvidar la espalda (sobre todo la zona lumbar), hombros y cuello.

Parar al acabar, mala solución

Nunca se debe parar de golpe al acabar el circuito que te hayas marcado. El cuerpo, que ha estado sometido a un rato más o menos largo de esfuerzo, necesita tiempo para recuperarse y volver a las circunstancias parecidas a las del inicio del entrenamiento. La recuperación o enfriamiento tiene también su secuencia de ejercicios recomendados y, como ya hemos señalado, esta fase del entrenamiento no se respeta tanto.

En general, uno deja de correr, anda un poco y se dirige directamente a la ducha, si no es que se toma una bebida deportiva bien fresca o una cerveza, aún menos recomendable.

Está claro que la ducha o la bebida después de un esfuerzo es una recompensa que todos nos merecemos, pero todo a su tiempo. Retrasar ese momento 10 o 15 minutos no es un gran sacrificio y el organismo lo agradece. Hay que ir bajando el ritmo, trotando más suave y andando, moviendo brazos y cuello. Se trata de que la sangre que se ha dirigido sobre todo hacia las extremidades vuelva a irrigar, como al inicio, el resto de los órganos. Cuando no se realiza esta fase de manera adecuada pueden aparecer mareos, por ejemplo. Te preguntarás por qué se tienen que trabajar los músculos si ahora ya están calientes. La finalidad ahora es la de mejorar la flexibilidad, además de reducir el nivel de agarrotamiento que puede existir en algunos músculos de las piernas. Encontrarás los ejercicios recomendados junto con los de la fase de calentamiento en el capítulo dedicado a los planes de entrenamiento.

El momento de la verdad

La fase de inicio y fin han quedado claras. Pero ¿qué ritmo sigo y a qué intensidad? Hemos llegado a la GRAN PREGUNTA.

Tener o no alguna enfermedad o limitación física es una circunstancia más que importante, que hay que valorar. Si antes de empezar a entrenar te has sometido a una revisión que haya incluido una prueba de esfuerzo, tendrás unas recomendaciones médicas a seguir. Habitualmente, estas recomendaciones van en función de la adaptación cardiovascular relativas a la tensión arterial y a la frecuencia cardiaca durante el esfuerzo.

En general, y si no hay ninguna contraindicación médica, la recomendación de la frecuencia cardiaca para el entrenamiento que busca conseguir un buen fondo físico debería situarse entre el 60 y el 80% de la frecuencia cardiaca máxima recomendada (que podríamos obtener de la fórmula $205 - 1/2$ de tu edad), la cual corresponde a la franja de ejercicio de intensidad moderada (véase Tabla 2).

FCM	CLASIFICACIÓN SEGÚN INTENSIDAD
35%	Muy ligera
35-59%	Ligera
60-79%	Moderada
80-89%	Intensa
90%	Muy intensa

Tabla 2. (Adaptada de Pollock y Wilmore.)

Runner, no tengas prisa

La *moderación* y la *progresión* son normas esenciales para un plan de entrenamiento conveniente. «El *runner* tiene que entender que la cuantificación de carga es esencial para llegar a su objetivo. El principiante suele darle gran importancia al volumen de carga, es decir, a los kilómetros realizados, pero obvian la intensidad a la que corren», recalca Francesc Lázaro, que además de entrenar a atletas de nivel, es entrenador personal de *runners amateurs*. Sea cual sea tu condición previa, hay que darle tiempo al cuerpo a adaptarse a los cambios que va a sufrir al correr. La recomendación es empezar a correr al ritmo que te marque el denominado *talk test* o «test de conversación». Este consiste en mantener una charla. Mientras se pueda correr y mantener una conversación sin pausas largas, estarás en niveles adecuados de intensidad. Si tienes dificultades para seguirla cómodamente, debes disminuir la intensidad, porque eso significa que te has pasado. Correr a este nivel tiene beneficios, como el control del ritmo de la respiración, una adaptación cardiovascular adecuada al ritmo inicial, una técnica de carrera eficiente y un trabajo a nivel aeróbico.

Al aumentar progresivamente la tensión o la carga se busca también una mejora progresiva. El reto está en establecer cuál es el estímulo adecuado para cada *runner* y alcanzar así el rendimiento óptimo.

Para realizar una progresión adecuada, una de las recomendaciones más valoradas en el mundo del *running* es el *aumento del 10%* en todo plan de entrenamiento. Es decir, que el incremento sea por lo que se refiere al tiempo, la intensidad, la distancia o la carga no superior al 10% cada semana. La finalidad de esta regla es la de evitar lesiones, principalmente por sobrecarga. Al ir aumentando con esta regla del 10%, seguimos una de las recomendaciones que hacíamos al principio: la progresión moderada. Además, te permite ser constante, ya que los aumentos, al no ser excesivos, no son extenuantes.

El sobreentrenamiento: pasarse de la raya

El sobreentrenamiento aparece cuando no ha habido una correcta progresión en carga o en tiempo. Cuando ocurre, no se observa una mejora en el rendimiento y lo que el *runner* siente es un permanente estado de fatiga. Diseñar un plan con días de descanso, así como con disminución de las cargas en intensidad y volumen, es clave para evitar su aparición.

El sobreentrenamiento no es habitual en *runners* principiantes, ya que no suelen realizar cargas excesivas; pero para quien correr se ha convertido en un hábito, es un riesgo cierto si quiere forzar los límites.

Ve con cuidado si percibes alguno de estos síntomas:

- Cambio de apetito y pérdida de peso.
- Trastornos del sueño.
- Irritabilidad, excitabilidad, ansiedad.
- Pérdida de motivación.
- Aumento de la frecuencia cardiaca o de la tensión en reposo (en algunos casos ocurre lo contrario).
- Falta de concentración.

No dudes en consultar con un profesional de la salud si sientes alguno de estos síntomas.

Todas las recomendaciones pueden ser pocas, así que como premisa ESCUCHA SIEMPRE A TU CUERPO.

Los errores más frecuentes del *runner*

Según los profesionales, los errores que se cometen con más frecuencia son:

- No incluir en la rutina un entrenamiento muscular.
- Realizar zancadas demasiado amplias.
- Tiempos de calentamiento y de enfriamiento cortos.
- No seguir unas pautas correctas en la dieta y la hidratación.
- Equipación inadecuada.
- Falta de información sobre el estado de salud actual.

¿Existe un único «terreno *runner*»?

Dedicar unos minutos a escoger por dónde se corre también es importante. No todas las superficies son iguales, tanto por las condiciones del *runner* como por las del propio terreno. Combinar terrenos puede minimizar el riesgo de lesiones, ya que se conseguirá un impacto distinto al habitual, además de que el desgaste y la funcionalidad muscular serán también diferentes. No hay que obsesionarse con ir cambiando a diario de circuito o superficie, pero siempre que sea posible hay que buscar aquella superficie menos lesiva. Veamos cuáles son las opciones.

VERDE QUE TE QUIERO VERDE

Un lujo para tus músculos y articulaciones, además de para tus sentidos, sería correr por hierba o césped. Este tipo de terrenos, en un estado adecuado, ofrecen un buen nivel de absorción del impacto. Pero es difícil encontrar estas extensiones de hierba o césped sin irregularidades. La mayoría de estos terrenos pueden tener piedras o ser irregulares en mayor o menor grado, por lo que hay que ir con cuidado y vigilar dónde pones el pie.

EMULANDO A LOS MÁS «PROS»

Las pistas de atletismo no tienen problemas de irregularidades y sí un excelente nivel de absorción. Como están especialmente diseñadas para correr suelen proporcionar cierta capacidad de rebote, lo que facilita la técnica de carrera. En ellas se puede practicar de manera segura, además de controlar el recorrido efectuado tanto en tiempo como en kilómetros.

EL SONIDO DEL MAR COMO COMPAÑERO

Para tu sistema músculo-esquelético correr por la arena, mucho mejor la mojada, por ofrecer más estabilidad, es ideal al ser poco agresiva en el momento del impacto. También es beneficioso para el sistema respiratorio porque el aire marino es rico en ozono.

La parte de nuestra anatomía que más puede lesionarse en la arena serían los músculos y ligamentos relacionados con el tobillo, por ello evita la arena que no sea compacta, la que está más apartada de la orilla. Correr por la playa es perfecto para quien se está recuperando de una lesión.

Aprovecha la posibilidad que te brinda la arena para fortalecer la musculatura de tus pies. Estos músculos, al ir siempre calzados, quedan relegados a un segundo plano, pero en la playa pueden verse liberados y ser protagonistas. Si corres frecuentemente por la playa, ten unas zapatillas solo para este terreno, la arena y la sal marina las estropean. Si corres descalzo, no te inicies con tiradas largas, 15 minutos está bien para empezar. Ten precaución con objetos como cristales o conchas rotas.

Tampoco te sorprendas si no haces los mismos tiempos o tienes sensación de cansancio antes de lo habitual. El *running* en la arena es duro para los músculos, agota antes. Pero ¿qué me dices de un chapuzón después del esfuerzo?

LA TIERRA, BUENA ELECCIÓN

Los caminos de tierra de los parques son pequeños oasis para el *runner*. Y no digamos los caminos de tierra en el monte. La tierra absorbe el impacto del pie, ya que suele ser una superficie relativamente blanda. En el monte también hay un desgaste mayor, así que no te obsesiones por lo que puedas tardar en recorrer un determinado número de kilómetros.

Si te decides por este terreno, piensa que probablemente te encontrarás con desniveles y que ello requiere una buena condición cardiovascular. Un consejo: para quien empieza, los caminos de montaña pueden ser traicioneros. Existen circuitos de montaña que te indican el nivel de dificultad.

Para correr por caminos de tierra, sobre todo en la montaña, son más aconsejables las zapatillas con dibujo en la suela, pues se agarran mejor y evitan que resbales o pises mal.

La lesión más habitual que sufre el *runner* que corre por este terreno son los esguinces de tobillo. Para saber si tienes cierta predisposición a sufrir esta lesión existe un test sencillo. Ponte a la pata coja y durante 10 segundos mantén el pie en el aire (hazlo con los ojos cerrados). Si tocas el suelo antes de que pasen los 10 segundos, tus posibilidades de lesionarte son mayores.

En este caso se recomienda que sigas una rutina donde se trabaje el equilibrio mediante ejercicios que fortalezcan los músculos y los ligamentos que proporcionan la estabilidad de esta articulación.

LA CIUDAD A TUS PIES

Las dos superficies más frecuentes de los *runners* urbanitas no son precisamente las más favorables: el asfalto y el hormigón. Todo lo contrario. El asfalto no es tan duro como el hormigón, tiene un nivel de absorción de impactos un poco mayor (sobre todo cuando la temperatura es más elevada y hay cierto «reblandecimiento» de este). Pero sin duda el que más castiga a nuestros huesos, articulaciones y músculos es el hormigón. Ofrece una absorción casi nula. Evítalo en la medida de lo posible.

EL RUNNER INDOOR

El desarrollo tecnológico nos ofrece múltiples posibilidades para correr a cubierto, en forma de distintos modelos de cinta continua o tapiz rodante. La mayoría tiene sistemas de amortiguación que minimizan el impacto, por lo que es mejor correr sobre estos aparatos que sobre asfalto y no digamos ya sobre hormigón. El tapiz permite además que el *runner* tenga un control más exacto de la velocidad y pueda aumentar el ritmo de manera más controlada.

Aquellos aparatos que tienen entre sus opciones la inclinación posibilitan simular pendientes y ser así más exigentes a la hora de entrenar.

Para ir acabando esta parte solo una última recomendación. Si toda la información que has ido reteniendo en la memoria la escribes ¿no crees que para los retos venideros te será más fácil avanzar? Es lo que en *running* se llama «diario de entrenamiento». Se trata simplemente de ir anotando cuestiones relacionadas con las sensaciones, los hechos y la información que creas relevante asociada a tu entrenamiento y así poder usarla para mejorar en tu progresión.

Ahora que ya tienes la cabeza bien amueblada con toda la información que te hemos venido dando, ha llegado la hora de la verdad: A correr.

Segunda parte

A correr

Capítulo 7

¿Qué equipación necesitas?

Una camiseta, un pantalón, unos calcetines y unas zapatillas... Antaño el *runner* tenía suficiente con esto para salir a practicar su deporte favorito. Qué fácil sería seguir como entonces, menos dolores de cabeza y menos dónde elegir, pero la industria del *running* ha avanzado enormemente tanto a nivel de productos como de materiales. Y para ser sinceros, creo que no nos equivocaríamos si decimos que la mayoría de estos avances han ayudado al *runner* a mejorar su rendimiento y a compensar las deficiencias.

La intención de este capítulo es dar un poco de luz a las múltiples opciones con las que te puedes encontrar en cuanto pisas un establecimiento especializado. No te precipites. Hay que dedicar un tiempo para decidirse por una pieza de ropa u otra y crear un fondo de armario adecuado.

La base es el tejido

Para ayudarte en tu elección comentaremos algunos de los tejidos utilizados habitualmente en la fabricación de ropa técnica:

- **NAILON®.** La ropa hecha con nailon es duradera y ligera. Forma parte de los pantalones y también lo podemos encontrar en el calzado.
- **LICRA®.** La principal característica de este tejido es la elasticidad. Se adapta totalmente a los movimientos que realizas sin que llegue a molestar. Perfecta para mallas, pantalones, tops y ropa íntima femenina.
- **COOL MAX®.** Este tejido se basa en fibras de poliéster, que tienen una mayor transpiración que el algodón. Debido a la manera en la que se estructuran dentro, permite que el sudor se evapore. Lo encontramos en camisetas, pantalones y calcetines.
- **GORE-TEX®.** Sus características son la ligereza, ser muy transpirable e impermeable. Las prendas más habituales que se fabrican con él son pantalones y chaquetas. Además hay opciones en calzado que permiten mantener los pies secos y frescos en todo tipo de condiciones climatológicas.
- **DRY-FIT®.** Nike® ha creado su propio tejido para absorber la humedad y conseguir una buena evaporación. Está estructurado en dos capas: la primera, que está directamente en contacto con la piel para absorber la humedad y, la segunda, que se encarga de evaporarla. Puede encontrarse en diferentes prendas deportivas.
- **CLIMA-COOL®.** Adidas® se ha sumado también a los tejidos de elevada evaporación, usando tecnología similar a las de las otras casas comerciales.

¿Camiseta de algodón o técnica?

¿Qué hay que pedirle a una camiseta? Ante todo, comodidad. La talla y la manera en la que la camiseta se adapta a tu tronco serán clave para evitar los roces. Al *runner* que empieza ni se le pasa por la cabeza lo que significa el roce, cuyas consecuencias son muy dolorosas. Las mujeres suelen llevar debajo de la camiseta un sujetador o un top que protege los pezones. Pero en los hombres la camiseta roza directamente sobre ellos. Por una vez, sí, los hombres lo tienen peor. Si una camiseta te va excesivamente holgada, hay muchas posibilidades de que acabes con heridas. Tampoco hay que buscar una camiseta en la que vayas embutido, porque eso también puede producirte rozaduras.

La comodidad también va ligada a cómo conseguir el equilibrio entre la temperatura corporal y el sudor. Haga más o menos calor acabarás empapado en la mayoría de las ocasiones que corras. Las camisetas deben evaporar la mayor cantidad de sudor posible. Cualquiera de los tejidos antes mencionados será perfecto para no sentirte como si salieras de la ducha al acabar tu entrenamiento. Hay camisetas específicas para cada sexo; con la forma que tiene cada prenda se consigue una mejor adaptación. Incluso podrás encontrar camisetas que confieren protección solar o que incluyen agentes para mantener los malos olores a raya.

Para acabar, aquí va un dato: el algodón absorbe hasta siete veces su peso en agua, tiende a encogerse y se destiñe. Los tejidos técnicos suelen estar siempre en condiciones parecidas al primer día si se tiene un mínimo cuidado.

El pantalón largo o corto: todo un dilema

Hasta hace poco era raro ver a hombres corriendo con pantalón tipo malla, salvo los más profesionales. El *amateur* del sexo masculino solía correr en pantalón corto hiciera frío o calor o con pantalón de chándal. Pero solo con echar un vistazo a una de las calles de nuestras ciudades, a los parques o a cualquier otro territorio *runner*, veremos que el hombre se ha apuntado también a las mallas.

En el caso de que tú seas de los que prefieren el pantalón corto has de tener en cuenta que esta prenda no debe producir compresión en la zona íntima. Dependiendo del rato que estés corriendo esa compresión puede llegar a ser realmente incómoda.

En la actualidad, los pantalones de hombres pueden ser de dos tipos: los cortos con red interior, o bien los cortos tipo mallas. Es una elección muy personal, pero el sudor también se acumula en esa zona, por lo que procura que el tejido de la pieza transpire. Hay algunos *runners* que cortan la red interior y usan el pantalón tipo mallas a modo de ropa interior, poniéndose el pantalón corto clásico por encima. Por su parte, la mayoría de las mujeres se deciden por una malla larga o una corta o por los de tipo ciclista. El tejido es el mismo para unos que para otros. Cuanto más fácil evapore el sudor, más elástico sea y con el menor número de costuras, mejor.

¿También un calcetín especial?

Los pies deberían ser «el niño mimado» del *runner*, pero acostumbran a ser el «hermano pobre». El *runner* que ya conoce lo que es sufrir en sus pies las ampollas seguro que se ha pasado al calcetín técnico a pesar de su precio más elevado. Esa inversión la hace a conciencia. Unos pies mal cuidados son el equivalente a una lesión; te pueden dejar en la estacada. Las ampollas aparecen cuando la humedad se queda atrapada en el pie y provoca que la piel se reblandezca. Al rozar, pisada tras pisada, aparece una ampolla. Con un poco de suerte ¡será solo una!

Búscalos a tu medida. Si te van grandes lo más probable es que aparezcan arrugas y eso es sinónimo de rozaduras. En cuanto al tejido, que transpire lo máximo posible; que no quede ni gota de sudor en el pie es ideal pero difícil. Los encontrarás de doble capa que, además de controlar el sudor, evitan roces.

El almohadillado es un detalle que pocos tienen en consideración, pero es muy importante tener una mayor protección en las zonas donde el impacto es mayor, como el talón. Los más «pros» pueden incluso escoger entre los de invierno y los de verano. ¿Cuáles son las diferencias entre ellos? Básicamente que los de invierno mantienen la temperatura de los pies y evitan que se enfríen.

La cabeza también hay que protegerla

El tejido de las gorras, al igual que ocurre con las otras prendas, depende de cada fabricante. Encontrarás gorras muy sofisticadas que ayudan a compensar los cambios de temperatura. Para los meses más cálidos busca tejidos que sean transpirables pero que a su vez den protección.

Una pieza que tiene una doble utilidad especialmente cuando hace frío es el *Buff*®, un tipo de bandana, que, al ser una pieza muy manejable, te permite usarlo tanto para cubrir la cabeza como para proteger la zona del cuello e incluso la cara.

Chaquetas y cortavientos

No siempre que uno sale a correr luce un magnífico sol. Puede amenazar lluvia o empezar a soplar ese viento que en los momentos en que lo tenemos de cola es un gran compañero, pero cuando viene de cara lo odiamos con todas nuestras fuerzas. Llevar una chaqueta ligera o cortavientos puede ser la manera de sobrellevar estas inclemencias meteorológicas.

Aquí también hay un amplio abanico donde escoger, pero en este caso hay que hilar todavía más fino. Existen chaquetas que son básicamente para cubrir el expediente cuando llueve de forma poco copiosa o hace aquel fresquito que nos hace sentir un poco incómodos al principio de nuestra carrera. Pero las chaquetas que de verdad son «chaquetas», como dirían nuestras abuelas, son aquellas que usan los *trail runners*. En este caso se debe buscar que sean como una segunda piel y aporten

seguridad para atreverse con el tiempo. Es recomendable que la chaqueta, sea del tipo que sea, lleve cremallera, así podrás adaptarte con comodidad al frío o al calor externo.

Solo para ellas

Si hay una prenda específica de las mujeres en general y de las *runners* en particular, es el sujetador o top. Para nosotras es una parte fundamental de la equipación y eso lo tienen claro los fabricantes. Se pueden encontrar tantos modelos como tipos de mujeres o preferencias hay. Es evidente que cada mujer tiene características anatómicas distintas. Si hay uno que realmente sientes que se adapta a tu anatomía y a tus necesidades, quédate con ese y no pruebes más. Al fin y al cabo, se trata de encontrar una prenda que no te dé preocupaciones a la hora de correr. «Un sujetador deportivo es imprescindible para la mujer que practica deporte, pero sobre todo tiene que ser adecuado a la constitución y al volumen de las mamas —señala el doctor Ignasi Valls, ginecólogo y profesor, miembro de la Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria—. No solo debe sentirse el pecho recogido sino sujeto, para evitar movimientos que sean, además de incómodos, dolorosos.»

Los podríamos clasificar en función de la *sujeción*, el *almohadillado* y del *tejido*. Como también se suda en esta parte del cuerpo, el almohadillado debe evitar en gran medida que se acumule el sudor. Y para eso es indispensable que el tejido transpire muy bien y seque rápidamente el sudor. El tipo de tejido sería el mismo que recomendamos para camisetas y demás prendas.

¿CÓMO ACERTAR CON LA TALLA?

Según estudios recientes, alrededor del 70% de las españolas llevan una talla inadecuada de sujetador. Eso en el día a día puede resultar incómodo, pero en el caso del sujetador deportivo es evidente que conllevará más problemas físicos. Habitualmente, lo que sucede es que la goma que va por debajo del pecho queda holgada, mientras que a la copa le sucede lo contrario, no es suficiente y el pecho no queda bien colocado.

Para adquirir la talla más indicada primero hay que realizar una serie de mediciones. Primeramente, medimos el contorno de la caja torácica y le sumamos 12 cm más. Los tirantes, si el sujetador es el adecuado, deben quedar a la misma altura tanto por la parte anterior como por la parte posterior. Si esto no es así, ajusta los tirantes teniendo en cuenta esta referencia.

Por último, veamos la copa. Para el sujetador deportivo la copa no debe ser mucho más pequeña que la que usas a diario, pero recuerda lo que hemos comentado de la compresión: el pecho hay que notarlo fijo pero que no sobresalga.

Puede ser que la talla del sujetador deportivo no coincida con la de tu sujetador habitual. Si esto sucede asegúrate que te sientes cómoda con ambos y no le des más

importancia a los números y etiquetas.

Cuando notes que el sujetador deja de conferir esa sujeción que esperas de él, ha llegado el momento de cambiarlo. Se aconseja que sea después de unos 72 lavados, dado que el tejido va perdiendo sus características.

«Una correcta sujeción evitará lesiones futuras —señala el doctor Valls—; quien no lo haga puede llegar a tener problemas en los ligamentos de Cooper (que se encargan de la sujeción de las mamas).»

En la web www.runninggirls.com encontrarás consejos sobre este y otros temas relacionados con las *runners*.

Prendas compresivas

Desde hace unos años los fabricantes de ropa para *runners* han ido lanzando al mercado distintas piezas de ropa con un efecto común: la compresión sobre el cuerpo, buscando una mejor sujeción y efecto de masaje, junto con aquella que le proporciona la base científica, un mejor retorno de sangre al corazón. La prenda más común con estas características son los calcetines, pero existen también *leggings* e incluso camisetas.

Gracias a la compresión que ejercen sobre todo en el tobillo, estas prendas podrían facilitar una mejor oxigenación de los tejidos y procurar un menor nivel de cansancio, así como una mejora en el rendimiento.

Hay estudios que concluyen que las prendas compresivas no aportan beneficio alguno a nivel fisiológico, como el que se realizó en 2010 en la Universidad de Auckland (Nueva Zelanda). En esta investigación entre *runners* sanos, a los que se les sometió a varias pruebas llevando calcetines de compresión de nivel bajo-intermedio y alto, no se apreció ninguna mejora fisiológica durante o después de la carrera sobre cinta continua, aunque los *runners* participantes sí comentaron que sentían más comodidad al llevar calcetines de compresión baja frente a unos calcetines normales.

Por el contrario, en dos estudios realizados por científicos de la Universidad Europea de Madrid y de la Universidad de Núremberg, se observaron reducciones de la frecuencia cardíaca máxima en *runners* que corrían a ritmo de competición, y también se reportaron reducciones en el tiempo de recuperación postesfuerzo y mejoras en la velocidad máxima alcanzada.

La cuestión sigue abierta, como es frecuente en casi toda valoración hecha por distintos equipos y con diferente material. De todos modos estos estudios discrepantes señalan la necesidad de seguir investigando más sobre estos productos.

De los comentarios hechos por los atletas del estudio neozelandés llama la atención el concepto de «comodidad». Quienes han probado tanto calcetines como *leggings* compresivos cuentan que, al acabar la sesión de *running*, experimentan una sensación de ligereza en las piernas. Si te fijas detenidamente en las prendas, se

observan unos dibujos o patrones que cada fabricante les da como característica de su pieza. Estos dibujos no son más que zonas de refuerzo. Con ello se consigue que el músculo se mueva menos. Las fibras musculares están estables y vibran menos. Estas vibraciones, en condiciones normales y por repeticiones, pueden llevar en algunos casos a lesionarse. Al existir paralelamente un aumento del volumen de sangre, la temperatura del músculo es mayor y se consigue un estado muscular parecido al de un calentamiento. Así pues, parece que se evitaran lesiones de carácter muscular si se usan este tipo de prendas, aunque esto no puede afirmarse por no haber estudios hasta la fecha que lo demuestren.

Cuando vayas a comprar calcetines, fíjate en que tengan buena compresión tanto en el gemelo como en el tobillo; la compresión ha de ser menor cuanto más arriba. La compresión del gemelo va dirigida a actuar sobre las arterias, mientras que la del tobillo tiene como foco las venas.

A la hora de ponértelos debes ser preciso y vigilar que los dibujos antes mencionados queden perfectamente colocados a lo largo de la pierna.

Cómo cuidar la ropa técnica

Las características de la ropa técnica ofrecen al *runner* las mejores condiciones para la práctica de su deporte, pero para que esta te dure sigue unos sencillos consejos:

- No mezcles colores y no uses lejía con la ropa blanca, puede dañar el tejido.
- Es mejor que la laves en frío. Nunca la laves a la tintorería.
- En otros países existen detergentes específicos para ropa deportiva. En España aún no, así que usa detergente antibacteriano para ropa delicada.
- La cantidad de suavizante debe ser escasa o nula, ya que podría obstruir los poros y disminuir la eficacia para evaporar el sudor.
- No metas la ropa en la secadora, disminuirás su capacidad para eliminar el sudor.
- En general no necesita plancha.
- Hay prendas que incorporan productos que impiden la concentración del sudor y de su desagradable olor. Pero si no es tu caso, busca detergentes con efecto antibacteriano. Existen también «trucos de la abuela», como poner en remojo la ropa con bicarbonato o vinagre blanco antes de meterla en la lavadora.
- Si usas ropa de compresión es mejor lavarla a mano.

Mi tesoro... las zapatillas perfectas

Si a lo largo de este libro una de las frases más repetidas ha sido y será «Escucha a tu cuerpo», en este caso te aconsejamos que escuches a los profesionales del centro comercial al que acudas. Es básico, tanto desde el punto de vista médico (para evitar

lesiones y complicaciones), como para sacar el máximo rendimiento a tu entrenamiento, que la elección sea lo más personalizada posible. Juanjo Sánchez, que durante once años trabajó para uno de los más conocidos fabricantes de zapatillas para *runners*, señala: «Trataría de concienciar al corredor de la importancia de tener un calzado adaptado a sus necesidades específicas. La zapatilla es el único elemento que interactúa entre el corredor y la superficie, y por lo tanto, dentro del material, es la pieza más importante, la que nos puede proteger o provocar lesiones».

LOS TECNICISMOS, EL CAMINO PARA UNA BUENA ELECCIÓN

Como ya comentamos existen distintas maneras de apoyar el pie y ello implica que el *runner* no debe adaptarse al calzado, sino todo lo contrario.

Según tu tipo de apoyo o pisada los fabricantes presentan distintas opciones, básicamente con refuerzos en una zona u otra. Un refuerzo en una zona que no te beneficie hará que tu marcha se vea forzada y las consecuencias serán negativas. Para los supinadores, más que el refuerzo, lo importante es que la zapatilla tenga una mayor capacidad de absorción de impacto. A los pronadores sí les interesa tener un refuerzo especial para estabilizar la pisada.

El *runner* que empieza a correr sin saber si sus zapatillas son o no las correctas, no tiene por qué notar problemas o sensaciones especiales nada más salir a correr, ni siquiera pasados unos meses. Pero está exponiendo, sin necesidad alguna y sin saberlo, a su anatomía. La aparición de una lesión es más probable en el *runner* que corre con unas zapatillas inadecuadas. Eso es lo que le sucedió a Manolo: «Cuando empecé a correr aproveché unas zapatillas que ya tenía. Eran para correr pero no sabía para qué tipo de pisada eran. En el momento que tocó cambiarlas sí me preocupé de hacerme un análisis de la pisada y compré las adecuadas. ¡Menudo cambio!, la diferencia tanto en comodidad como en el soporte a mi pie son evidentes».

Una duda que puedes tener si llevas plantillas ortopédicas es qué tipo de zapatillas son convenientes en tu caso. Tienes que olvidarte de buscar el tipo de zapatilla que corrija el defecto de la pisada (se estaría realizando una doble corrección). Unas zapatillas neutras son la mejor elección. Jorge, médico del deporte y traumatólogo, con pisada de supinador así lo hace, pero apunta: «No por llevar plantillas dejo de renovar mis zapatillas; no desgastaré tanto la suela por mi supinación pero sí por el kilometraje. Las que sí reviso con regularidad son las plantillas, a las que trato como si fueran mis zapatillas». Al ir a comprarte las zapatillas lleva las plantillas y pruébalas, puedes necesitar medio o un número más. La horma es otro punto a tener en cuenta, pues es aconsejable que sean un poco más anchas de lo habitual para que resulten más cómodas.

Un dato importante y que no siempre se tiene en mente es *el peso*. Al movernos estamos impactando con todo nuestro peso sobre las distintas articulaciones, pero cuando pasamos a correr nuestro peso deja de ser el que marca la báscula para

multiplicarse entre 1,5 y 3 veces, así pues, la necesidad de una buena amortiguación es muy relevante. A mayor peso será necesaria mayor amortiguación.

MATERIALES PARA ZAPATILLAS

Vamos a dar cuatro apuntes de los materiales que se usan en la actualidad en las zapatillas para aquellos *runners* que les pueden resultar extrañas siglas como EVA o expresiones como «cámaras de gel».

Para ello en este apartado también hemos contado con la gran ayuda de Juanjo Sánchez. Veamos lo que nos dice: «Una zapatilla se compone de tres partes. En primer lugar hay que mencionar la *suela exterior*, que está en contacto con el suelo. Esta nos aporta tracción y protege el calzado del desgaste. Normalmente se utilizan materiales resistentes a la abrasión, por lo general goma de carbono. Esto es similar en la mayoría de las marcas. El dibujo de la suela puede ser distinto en unas y otras, pero todas aportan la tracción necesaria para condiciones normales de tierra o asfalto. Para el calzado de *trail running* el dibujo varía, es más profundo porque se quiere proporcionar más agarre. También encontraremos estrías de flexión, especialmente en la zona de los dedos de los pies y en la parte exterior del talón».

La descripción de Juanjo continúa: «El elemento más importante del calzado es la *suela intermedia*. Esta nos aporta amortiguación, estabilidad y es donde se insertan las distintas tecnologías. Cada marca utiliza sus sistemas patentados. Por ejemplo, Nike® utiliza las cámaras de aire, ASICS® se distingue por sus cámaras de gel o Mizuno®, el sistema Wave®. Todas buscan aportar la amortiguación necesaria. En las gamas bajas y medias insertan estos sistemas únicamente en la parte del talón, donde más importancia cobra la amortiguación. En las gamas altas, los encontraremos igualmente en la parte anterior del pie, los dedos. Además, para los corredores que precisan cierto control del movimiento, combinan distintas densidades dentro de esta suela intermedia, y suelen estar diferenciadas por un color o tono distinto».

Por lo que respecta al resto del material textil del calzado, concretamente la *parte superior*, dependerá en parte de la climatología y de la comodidad. Si eres un *runner* de climas benignos, salvo para la alta montaña, el tejido debe ser sobre todo transpirable. Que se pueda eliminar el sudor no solo es cuestión de comodidad, sino de higiene, de problemas bacterianos y de hongos. El tejido tipo malla es bastante común entre el calzado con buena base de transpiración. En la mayoría de los casos se usa nailon con mayor o menor nivel de aperturas y con materiales sintéticos para los anclajes.

Si te va más el *trail running* o practicas *running* en climas menos agradables el Gore-Tex® es más aconsejable. Resiste mejor las temperaturas bajas y es impermeable.

Llegó el momento, la «cata»

Sí, como si de un buen vino se tratara, hay que probarlas. Pruébatelas con el tipo de calcetín con el que corras de manera habitual: será la forma de comprobar que no te molesta alguna costura o que necesitas un número diferente al de tus zapatos de calle. Tenemos que pensar que, al correr, sobre todo cuando llevamos cierto tiempo, el pie se dilata y si hemos comprado las zapatillas justas las uñas terminarán negras. Es muy importante que cuando te pruebes las zapatillas te pongas de pie y veas que en ningún caso lleguen tus dedos a la punta de la zapatilla.

Cómodas, así es como el *runner* tiene que sentir las, ni demasiado apretadas ni que baile el pie. Para *runners* con *empeines* altos evita lengüetas excesivamente largas y busca las que permitan atar los cordones no demasiado arriba. Otra opción es el sistema de sujeción de «pinza», donde se trata de tirar más o menos del elástico que llevan por cordones.

Hay zapatillas que tienen la *talonera* rígida y cuesta adaptarse a ella. Con la carga de kilómetros acaban adaptándose al pie del *runner*, pero si dudas consulta a un profesional. Un roce excesivo puede provocar molestias y problemas.

Las mujeres, en general, tienen el pie más estrecho que los hombres y suelen ser más ligeras que ellos, lo lógico, pues, es probarse el calzado que se ha fabricado para estas características anatómicas. ASICS® ha desarrollado una amortiguación en la zona delantera del pie diferente para hombres y mujeres. Para ello ha utilizado un material con propiedades de amortiguación llamado Solyte®, pero con una densidad menor para las mujeres. Este material ofrece a las corredoras gran absorción del impacto y un mejor impulso.

Renovar o morir...

El desgaste no siempre se ve por fuera sino que los materiales sufren alteraciones con la carga de kilómetros que son imperceptibles visualmente. Para Alejandro el cambio lo determinan sus sensaciones: «Las estiro hasta que me empiezan a doler las rodillas o se me cargan las piernas más de lo habitual». Las recomendaciones de profesionales del sector y de la salud es hacerlo entre los 450-750 km, pues con esta carga se pierde alrededor del 40% de la capacidad de amortiguación. Por ello lo mejor es llevar un control del kilometraje. «Actualmente no existe ningún indicador, ninguna alarma que nos avise del desgaste de los materiales de la suela intermedia u otros sistemas de amortiguación que nos protegen de los impactos, salvo en casos cuando llega el dolor o incluso la lesión y esto es justo lo que intentamos evitar usando un buen calzado» nos comenta Juanjo Sánchez.

Por otro lado, encontramos a los *runners* experimentados que no lo dudan: «Las renuevo una vez al año. Llevo haciéndolo así desde hace años, ¡no me la juego!», señala Ricard. O como Xavier, que entrena en asfalto, pista y tierra: «Tengo dos pares de zapatillas, unas para entrenar (con amortiguación) y otras para competir (más ligeras). Alterno los cambios, cada año cambio unas». Como ves, no todos los

runners siguen el mismo patrón, pero nuestro consejo es que no las estires más de la cuenta.

«Para conseguir una mejor adaptación al cambio de las antiguas a las nuevas lo mejor es hacerlo de modo progresivo. Esto es, tiradas cortas con las nuevas y las más largas con las antiguas», nos advierte el doctor Antonio Turmo, especialista en Medicina del Deporte y miembro de la FEMEDE (Federación Española de Medicina del Deporte).

El calzado minimalista

Cuando hace unos años salieron al mercado las primeras zapatillas minimalistas eran muy pocos los que se atrevían con ellas. Ahora ya muchas marcas comerciales han decidido incluir alguno de estos modelos en su catálogo. Ya lo hemos comentado, este calzado va asociado a una técnica diferente de *running*, al apoyo en el suelo con el antepié. Si decides probarlas debes tener presente que tendrás menor amortiguación y que tu técnica se deberá adaptar, ya que estabas acostumbrado a otra forma de apoyar.

Las minimalistas buscan estimular la musculatura de los pies (por la mínima suela que llevan), fortalecer el núcleo del cuerpo y mejorar la postura, dando a la pisada mejor agilidad, mejorando el equilibrio y la sensación de control de la pisada. Por la poca amortiguación que llevan, las sensaciones son muy distintas. A quien viene a mi consulta y las lleva por primera vez les recomiendo que las vayan introduciendo progresivamente en su rutina para evitar sobrecargas. Usarlas para andar y luego paulatinamente para correr.

Además de la progresión física propiamente dicha, hay calzado que también es progresivo, es decir, tiene un menor nivel de amortiguación que una zapatilla convencional, pero sigue teniendo cierto grado. Esta es una buena manera de probar y sentir el cambio. Si esta es tu decisión podrás correr de manera minimalista sin que el cambio sea brusco.

El cuidado adecuado de las zapatillas

Pagar el precio marcado en la etiqueta por unas zapatillas que se tendrán que renovar más o menos tarde, no siempre es del agrado del *runner*, pero hay que verlo como una inversión más que como un gasto. A esa inversión la mantendrás en óptimas condiciones cuanto más «mimo» le des, así que sigue las siguientes recomendaciones:

- Guárdalas en un lugar que estén ventiladas, fuera de cajas o de bolsas de plástico.
- Quítatelas correctamente, sin forzar la talonera. La talonera es parte de la

zapatilla e interviene en la sujeción del pie. Si está deteriorada no cumplirá con su función.

- Evita llevarlas como calzado de calle, desgastarás la amortiguación.
- Lávalas por partes. Los cordones y la plantilla por un lado y la zapatilla por otro. La lavadora no es una opción aconsejable, es mejor hacerlo a mano. Un cepillo de uñas o de dientes mojado con agua caliente y jabón antigrasa es suficiente.
- Para secarlas, no las pongas sobre radiadores, solo se resecarán. Pon papel de periódico, absorberá la humedad que quede dentro. Tardarán unas doce horas en quedar secas.

Y, por cierto, nunca estrenes zapatillas el día de la competición. ¡Es un vía crucis seguro!

Capítulo 8

El inagotable mundo de los accesorios

Al acabar este texto, probablemente alguno de los accesorios que hayamos comentado aquí ya habrá sido sustituido por algún otro. En este mercado tan dinámico los fabricantes renuevan constantemente su abanico de productos y con mejoras sustanciales. Pese a este «inconveniente», intentaremos dar una cobertura suficiente de la multitud de artículos interesantes para los *runners*.

El sol, a raya sobre tu piel y tus ojos

En invierno es habitual ver al *runner* muy abrigado y con poca piel expuesta a los rayos solares, pero en verano llega la época del destape e incluso muchos corren a pecho descubierto. Podríamos apostar, y ganaríamos, a que la mayoría no se ha aplicado una crema solar. Aplicarse crema no es ninguna tontería y menos si tenemos en cuenta un estudio austriaco que, tras valorar durante años a *runners* que corrían en el exterior sin usar las cremas solares pertinentes, constató un aumento en la prevalencia del cáncer de piel entre estos.

La crema solar es básica para una buena fotoprotección. Existen distintos niveles de protección en función del factor de cada producto, el mínimo recomendado por expertos es de 30 (y si se está más de dos horas al aire libre hay que repetir la aplicación). Como el *running* es sinónimo de sudor, el mejor protector solar será aquel que sea resistente al agua. Cuando lo apliques hazlo unos 30 minutos antes de salir a correr, no escatimes en cantidad y presta especial atención a las zonas más sensibles: «Me calzo las deportivas, me unto abundante crema solar en la cara y el cuello, ajusto el reloj y salgo a la calle», así lo cuenta el renombrado novelista Haruki Murakami en su libro *De qué hablo cuando hablo de correr*.

Asimismo debes saber que si corres sobre arena o césped húmedos, los rayos se reflejan en un 30 y 20% respectivamente, pero en la nieve ese reflejo aumenta hasta el 80%, así que no te creas que el uso de cremas solares es exclusivo de la época veraniega.

Nuestros ojos requieren también nuestra atención. Algunos *runners* acaban su entrenamiento con dolor de cabeza y esto, entre otras causas, puede deberse a no usar gafas. Al igual que existe una clasificación para el factor de protección solar de las cremas, las gafas de sol se catalogan según el nivel de absorción y su filtro solar. A continuación tienes un cuadro de diferentes niveles de protección solar según las variables climatológicas y entorno en el que se desenvuelva el *runner*:

FILTRO	ABSORCIÓN - RECOMENDACIÓN
0	0 a 20% - Días de poca luminosidad, nublados.
1	20 a 60% - Días de luminosidad media.
2	60 a 80% - Días soleados de final de otoño, invierno y principio de primavera.
3	80 a 90% - Días muy soleados, actividades al aire libre. Es la más habitual.
4	90 a 100% - Nieve, altitudes superiores a 3.000 m. No apto para la conducción.

Existen multitud de modelos de gafas aptas para *runners*, con colores y monturas distintos, pero casi todas tienen un factor en común: su forma aerodinámica, que reduce la fricción con el aire, además de proteger por los laterales tanto de los rayos solares como del viento u otras inclemencias meteorológicas. Igualmente es aconsejable que las patillas lleven en su extremo unas gomas, cuya función son las de evitar que se resbalen a medida que uno va sudando. Las hay que permiten regular la altura de las almohadillas de apoyo de la nariz, que deben ser antideslizantes e hidrófugas —que expulsen el sudor—, por lo que puedes ajustar la cantidad de aire que circula y así evitar que se empañen.

Los cristales son uno de los elementos donde los fabricantes se están esmerando más. Con las *gafas dinámicas* que se adaptan a los cambios de luz no se aprecia cambio alguno en la visión cuando aparecen cambios en la intensidad lumínica, lo cual es de agradecer para la acomodación que deben realizar nuestros ojos de manera constante.

Escoge las que más te gusten valorando que te queden bien sujetas, que sean envolventes, ligeras y con el filtro adecuado al espacio por donde corras.

Cargar con líquido ¿con qué opción me quedo?

No nos cansaremos de comentar la importancia de beber antes, durante y después de un entrenamiento o de una carrera. Es esencial estar bien hidratado. En un principio puede parecer algo pesado, incómodo, tener que cargar con líquido, pero nuestros amigos fabricantes se han encargado de ofrecernos distintas opciones dependiendo de las necesidades y gustos del *runner*. En la mano, en la cintura o en la espalda, escoge el sistema con el que te sientas más cómodo.

En general, el *runner* se decantará por un producto u otro según el recorrido y la distancia que vaya a correr. Cuantos más kilómetros devoren sus piernas, más necesitará beber, por lo que tendrá que disponer de más líquido, y lo que suele tener más capacidad de carga son las mochilas o *Camel-bak®*, y se llaman así porque imitan la función de la joroba del camello. El *runner* se mantiene hidratado dando

sorbo al líquido almacenado en la mochila a través de un tubo de plástico a modo de pajita. Las hay de materiales muy ligeros que apenas pesan cuando van vacías y que son de tejido muy transpirable para minimizar el calor que puede suponer llevar un accesorio de este tipo pegado a la espalda.

Para aquellos *runners* que prefieren el cinturón a la mochila, sea por sentirse más cómodos o por no tener la necesidad de llevar tanto líquido, esta opción también es ventajosa. Puedes encontrar cinturones con 2 o 4 bidones, por lo que según tu trayecto puedes cargar más o menos. Un plus de algunos cinturones es que aparte de su utilidad más básica, contener líquido, tienen pequeños bolsillos para poder llevar los geles que tan útiles son para mantener los hidratos de carbono en niveles adecuados o colocar el móvil o el mp3, además de las llaves de casa. Existen cinturones solo para llevar gel, pero recuerda que se recomienda consumirlo acompañado de la ingesta de agua (6-8% de hidratos de carbono por cada 100 ml de agua).

Otras soluciones para *runners* son los cinturones portabotellas. Son más útiles si cuentan con algún compartimento para guardar algo de dinero, llaves o documentación.

El latido cardiaco en la muñeca: fácil control

El reloj como complemento hace muchos años que va asociado a la moda y el mundo del deporte no ha querido quedarse atrás en ese aspecto. A mediados de los ochenta salió al mercado el primer pulsómetro y desde entonces se ha avanzado enormemente.

El *runner* que anteriormente se acercaba por primera vez a una tienda a buscar un pulsómetro tenía suficiente si, además de conocer cuál era su pulso durante la carrera, podía ver la hora que era. Pero hoy ese hecho queda muy alejado de los artículos disponibles en este sector. De todas formas, no olvides nunca que la mayor utilidad de un pulsómetro es la razón para la que se creó: conocer el pulso y así poder tener información de primera mano de la adaptación del corazón a un ejercicio.

El *runner* que empieza suele ser una persona con poca práctica en cuanto a actividad física se refiere. Eso hace que, en el momento que empieza a andar a un ritmo un poco más rápido de lo habitual o a trotar, su corazón se acelere. No hay que asustarse, estamos pidiendo a la bomba que bombee más rápido y más cantidad de sangre. Este aumento del bombeo de la sangre se traduce en un pulso más rápido y eso lo controla nuestro pulsómetro. Por ello para quien empieza es una herramienta de control de la adaptación. El *runner* más experimentado le da un uso más específico, como control de su evolución y seguimiento de su entrenamiento.

Como médica del deporte recomiendo encarecidamente su uso, y así se lo recalco a mis pacientes. Es una pieza ideal para tener información de la capacidad que tiene uno para realizar un trabajo cardiaco concreto dentro de unos márgenes de seguridad

y, además, permite entender cómo el *running* ayuda al corazón y al resto de los sistemas implicados en el ejercicio. ¿De qué manera? Durante el espacio de tiempo que se está corriendo se va viendo de forma instantánea cuál es nuestro latido cardíaco y si las condiciones en las que corremos son adecuadas para nuestro corazón, ya que, a mayor dificultad y exigencia, más se acelerará el corazón y más nos estaremos acercando a la frecuencia cardíaca máxima recomendada (FCMR 205 - 1/2 de tu edad). Como los puedes programar, él mismo te avisará en qué instante llegas a las cifras recomendadas. Este proceso será así gracias a la comunicación existente entre la cinta que actúa como transmisor, que va colocada en el pecho, y el reloj de la muñeca.

Al acabar de correr, con los pulsómetros actuales, los registros quedan en una memoria interna y luego puedes descargarlos, lo que te permitirá compararlos con otros y obtener una tabla perfecta para comprobar si tu entrenamiento consigue sus objetivos.

Los datos o elementos adicionales que se pueden obtener de los pulsómetros son: la tasa de recuperación, parciales, calorías quemadas, consumo de oxígeno estimado (umbral anaeróbico), GPS o brújula (de gran utilidad para los *trail runners*).

Al consultar a Juanjo Sánchez, fundador de la empresa The Running Company, qué hay que pedirle a un pulsómetro, nos dice: «Lo importante en los pulsómetros es la precisión. Si un pulsómetro no es preciso es como si no lleváramos nada, o quizá peor. Yo solo recomiendo marcas muy reconocidas. Es mejor uno de gama baja pero de marca reconocida que uno mejor que no sabemos si los datos que nos va a aportar son correctos».

¡Música, maestro!

Por nuestras calles, parques y senderos hay cientos de *runners* escuchando música y disfrutando del *running*. Para decirlo con las palabras de Joaquín: «Salir a correr es poder aunar correr y escuchar música. Es el único instante del día en que puedo escuchar música y disfrutar de ella. Es un momento perfecto». Como este amor por la música es muy común entre los *runners*, existen webs que ofrecen listas de las canciones más recomendadas para correr o las más descargadas. En una de ellas encontramos que Madonna es la reina entre los *runners*, ya que su canción *Give me all your luvin* fue la favorita de los *runners* en el año 2012. Pero las elecciones de los *runners* son variopintas. «Mi mp3 es parte de mi equipación de *runner*. Escucho canciones de salsa cubana, y pies para qué os quiero, los nuevo nada más oír los primeros compases y ya no paro, me motiva muchísimo», nos cuenta Núria, *runner* de profesión fisioterapeuta. Cada *runner* escoge su estilo para que le acompañe a lo largo de los kilómetros que toquen ese día.

Una recomendación que te hacemos es que mantengas el volumen a un nivel que te permita oír el ruido de los coches, ya que la seguridad debe ir por delante y con un

volumen demasiado alto corres riesgos innecesarios.

Salir con guía... de papel

De reciente aparición y con varios premios por su diseño encontramos los Crumpled City Maps®. Como muy bien dice el fabricante: «Son mapas blandos para junglas urbanas». Impresos en un tejido ultraligero, que solo pesa 20 g y cien por cien resistente al agua, permiten correr por más de 30 ciudades a lo largo y ancho del planeta sin preocuparse de si se mojan o arrugan. En ellos encontrarás marcados parques por los que podrás darte un capricho y visitar la ciudad desde otra perspectiva. Son un complemento fenomenal para los *runners* que no paran de viajar y sus zapatillas están siempre metidas en la maleta.

Las *running-apps*

Las múltiples aplicaciones con las que nos tientan los *smartphones* hacen que hasta el más novato de los *runners* se descargue aplicaciones y se llegue a empachar de datos. La cuestión está en saber manejarlos y sacarles partido.

Además de la vertiente más técnica, encontramos un lado más extravagante o divertido. Quizá tú eres de los que cuelgas en el «mundo virtual» tus resultados, tus carreras, tus opiniones y lo compartes con tus compañeros, colegas u otros *runners* que pueden encontrarse a miles de kilómetros de distancia.

Algunas de estas aplicaciones serían RunKeeper®, Runtastic®, Runstar®... Todas ellas usan GPS y el acelerómetro del teléfono para monitorizar los entrenamientos y almacenar datos para ofrecernos estadísticas. Algunas permiten programar canciones y música asociadas a distintas etapas del recorrido. Hay muchas más y varían en función de si te mueves por el mundo de Android o de iPhone, pero seguro que hay alguna que encaja contigo.

World Wide Runner

El hecho de que el *running* sea un deporte global, con el que se deleitan y también sufren cientos y miles de *runners* en este planeta, hace que cada uno de ellos, gracias a la facilidad que nos proporcionan las nuevas tecnologías, pueda contribuir a que la comunidad *runner* traspase todo tipo de fronteras mediante páginas webs específicas. En ellas se pueden encontrar rutas en ciudades donde nunca hubieras podido pensar en salir a correr por sus parques o calles.

Una de estas webs es la www.runthepplanet.com, donde podrás encontrar rutas aconsejadas por *runners* desde San Francisco hasta Hong Kong pasando por las paradisíacas Islas Mauricio. En esta misma web, los *runners* que quieren competir también pueden encontrar fechas de competiciones. Otras que también puedes

consultar son www.wikiloc.com, una de las más populares, ya que te ofrece la posibilidad de consultar rutas en bicicleta, a pie, corriendo... o la muy intuitiva www.mapmyrun.com. Ya verás qué completas son.

Capítulo 9

Planes de entrenamiento

Hay una gran variedad de posibilidades en cuanto a planes de entrenamiento se trata: libros, revistas, internet..., pero siempre estará ahí el entrenador de carne y hueso. La elección depende mucho del *runner*, del tiempo del que disponga, o de si corre solo o en grupo. Para Cristina tener un entrenador personal ha sido la manera de evitar problemas y seguir bajo supervisión, sobre todo durante su embarazo. Para realizar un plan de entrenamiento completo ten en cuenta que no es solo una hoja de Excel donde consultar y un calendario marcado.

Te ofrecemos distintas posibilidades en función de tu objetivo.

Plan para iniciarse

En un principio se trata de combinar andar, a un ritmo cómodo, y hacer unos minutos de carrera, recordando siempre que la intensidad vendrá marcada por el test de conversación, cuando puedas hablar y correr sin entrecortar demasiado las frases. Progresivamente se va disminuyendo el tiempo para andar y se incrementará el tiempo para correr. Se recomienda hacer series de tres combinaciones de andar y correr por cada día que se salga a entrenar.

Aunque no se mencione en la tabla, hay que incluir los 5 o 10 minutos de calentamiento y enfriamiento, de ese modo el músculo empezará ya con cierta ventaja y acabará suavemente.

Los días marcados como descanso son para eso, para descansar. Pero si quieres salir a andar el día de descanso puedes hacerlo, no como parte de la rutina sino a modo de paseo. Recuerda que el descanso forma parte de tu plan, no lo menosprecies.

Al final de las 8 semanas notarás tu cuerpo distinto, te agotarás menos en tus actividades diarias. No es necesario apretar más si te sientes cómodo así, pero lo más probable es que vayas a por el siguiente nivel.

Con todo, puedes seguir con la rutina de principiante las semanas que desees, incluso volver a ella si no te sientes seguro al ir avanzando. Todo *runner* debe tener claro algo que en este libro repetiremos hasta la saciedad: «Escucha a tu cuerpo». Si este, por alguna circunstancia, te pide un descanso o simplemente dar un paso hacia atrás, no estaremos delante de un fracaso, es simplemente un retroceso para coger de nuevo fuerzas y estar aún más motivado para llegar al objetivo.

Para seguir de manera adecuada al plan fíjate en cada uno de los días del calendario y combina andar y correr, tal como se indica tanto en tiempo como en repeticiones. Es decir, cuando veas el signo «x» debes repetir esa secuencia tantas

veces como marque el número que hay a continuación del signo de multiplicación. Por ejemplo, si lees 5' CR / 1'A (x5), lo que tienes que hacer es correr durante 5 minutos, luego andar durante 1 minuto y repetir esta secuencia 5 veces.

<i>Semanas</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
1	A 6' / CR 1' (x3)	D	A 6' / CR 1' (x3)	D	A 6' / CR 1' (x3)	D	D
2	A 5' / CR 2' (x3)	D	A 5' / CR 3' (x3)	D	A 5' / CR 3' (x3)	D	D
3	A 3' / CR 4' (x3)	D	A 3' / CR 4' (x3)	D	A 3' / CR 5' (x3)	D	D
4	A 2' / CR 5' (x3)	D	A 2' / CR 6' (x3)	D	A 2' / CR 6' (x3)	D	D
5	A 3' / CR 4' (x3)	D	A 3' / CR 5' (x3)	D	A 3' / CR 5' (x3)	D	D
6	A 2' / CR 7' (x3)	D	A 2' / CR 7' (x3)	D	A 2' / CR 10' (x3)	D	D
7	A 1' / CR 10' (x3)	D	A 1' / CR 12' (x3)	D	A 1' / CR 15' (x3)	D	D
8	A 3' / CR 15' (x3)	D	A 3' / CR 17' (x3)	D	A 3' / CR 20' (x3)	D	D

Tabla 3. Plan para iniciarse

Leyenda: A: Andar, CR: Correr, CT: Cross-training, D: Descanso

<i>Semanas</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
1	5' CR / 1' A (x5)	D	5' CR / 1' A (x5)	40-45' CT	D	6' CR / 1' A (x5)	D o A 20'
2	7' CR / 1' A (x4)	D	7' CR / 1' A (x4)	40-45' CT	D	8' CR / 1' A (x4)	D o A 30'
3	9' CR / 1' A (x3)	D	10' CR / 1' A (x3)	40-45' CT	D	11' CR / 1' A (x3)	D o A 30'
4	12' CR / 1' A (x3)	D	14' CR / 1' A (x2)	40-45' CT	D	15' CR / 1' A (x2)	D o A 30'
5	16' CR / 1' A / 12' CR	D	18' CR / 1' A / 10' CR	40-45' CT	D	20' CR / 1' A / 10' CR	30' CT
6	23' CR / 1' A / 5' CR	D	24' CR / 1' A / 5' CR	40-45' CT	D	25' CR / 1' A / 5' CR	30' CT
7	26' CR	D	26' CR	40-45' CT	D	30' CR	30' CT
8	25' CR	D	30' CR	20' CR	D	20' A	CARRERA

Tabla 4. Plan para tus primeros 5 km

Leyenda: A: Andar, CR: Correr, CT: Cross-training, D: Descanso

Plan para tus primeros 5 km

Al igual que en el plan anterior se recomienda ir combinando andar y correr. Hay un día dedicado al *cross-training*, para el que puedes elegir el ejercicio que más te apetezca. Si te decides por andar, hay que hacerlo a un ritmo más intenso que el de un paseo, porque en este caso no es descanso sino entrenamiento. El objetivo ya es una competición, así que la regularidad empieza a ser parte del juego. Pero si ves que no llegas, simplemente retrasa ese objetivo y busca otras carreras que te den un poco más de tiempo para llegar en las mejores condiciones.

Plan para tus primeros 10 km

Muchas de las carreras populares tienen esta distancia. En general, este tipo de competiciones son más bien lúdicas, la gente va a pasarlo bien. Pero no te confíes, este tipo de encuentros es una de las razones que ha enganchado a más de un *runner*.

En este caso hemos añadido más semanas al plan para que haya un aumento progresivo en tiempo y en carga de kilómetros. Y como en los casos anteriores, damos cierta importancia al *cross-training* para que tu cuerpo reciba un entrenamiento global.

Plan de entrenamiento para tu primera media maratón

Encontrarás distintos planes para prepararte de cara a una media maratón. Nosotros te proponemos un plan de preparación de 12 semanas combinando el descanso con el *cross-training*.

<i>Semanas</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
1	10' CR / 2' A (x2)	D	CT	12' CR / 2' A (x3)	D	12' CR / 2' A (x3)	D o A 20'
2	15' CR / 2' A (x2)	D	CT	15' CR / 2' A (x2)	D	15' CR / 2' A (x3)	D o A 30'
3	15' CR / 2' A (x3)	D	CT	15' CR / 2' A (x3)	D	15' CR / 2' A (x4)	D o A 30'
4	10' CR / 2' A (x4)	D	CT	15' CR / 2' A (x4)	D	10' CR / 2' A (x4)	D o A 30'
5	15' CR / 2' A (x3)	D	CT	15' CR / 2' A (x4)	D	15' CR / 2' A (x3)	30' CT
6	20' CR / 1' A (x2)	D	CT	20' CR / 1' A (x2)	D	22' CR / 1' A (x2)	30' CT
7	30' CR	D	CT	30' CR	D	35' CR	30' CT
8	30' CR	D	CT	35' CR	D	35' CR	30' CT
9	30' CR / 2' A / 10' CR	D	CT	30' CR / 2' A / 15' CR	D	30' CR / 2' A / 20' CR	30' CT
10	45' CR	D	D	60' CR	D	45' CR	D o A 30'
11	40' CR	D	D	45' CR	D	40' CR	D o A 30'
12	20' CR	D	D	20' CR	30' CR	D	CARRERA

Tabla 5. Plan para tus primeros 10 km

Leyenda: A: Andar, CR: Correr, CT: Cross-training, D: Descanso

<i>Semanas</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
1	CR 9 km	D	CR 9,5 km	D / CT	CR 7 km	D	CR 9,5 km
2	CR 10,5 km	D / CT	CR 10 km	D	CR 6,5 km	D	CR 11,5 km
3	D	CR 8 km	D / CT	CR 11 km	D	CR 9,5 km	CR 13 km
4	D	CR 11 km	D / CT	CR 10 km	CR 8 km	D	CR 14,5 km
5	CR 10 km	D	CR 13 km	D / CT	CR 10,5 km	D	CR 16 km
6	D	CR 11 km	D / CT	CR 13 km	D	CR 10 km	CR 17 km
7	D	CR 11,5 km	D / CT	CR 11,5 km	D	CR 13 km	CR 18 km
8	CR 11 km	D	CR 12 km	D / CT	CR 14 km	D	CR 18,5 km
9	D	CR 12 km	D / CT	CR 14 km	CR 11 km	D	CR 20 km
10	CR 10,5 km	D	CR 11,5 km	D / CT	CR 12 km	D	CR 21,5 km
11	CR 10,5 km	D	CR 10,5 km	D / CT	CR 6,5 km	D	CR 11,5 km
12	CR 9,5 km	D	CR 9,5 km	CR 6,5 km	D	D	CARRERA

Tabla 6. Plan de entrenamiento media maratón

Leyenda: A: Andar, CR: Correr, CT: Cross-training, D: Descanso

Ten presente que los kilómetros se irán sucediendo y seguramente habrá momentos en que no te verás con fuerzas para llegar a completar este entrenamiento. Ante todo, es *tu reto*, así que ten fe en ti mismo y avanza; pero, si en algún instante esa confianza desaparece, no te vengas abajo. Quizá necesitas un descanso. Combina los días de descanso y de *cross-training* según tus sensaciones. Hay *runners* que mentalmente van dividiendo la totalidad del recorrido a medida que van corriendo. «Cuando me toca salir y completar los 18 km, nada más pisar la calle pienso en que son 9 km los que tengo que correr y al llegar a los 9, pienso: “Total, si ya los he hecho, lo puedo volver a hacer”», nos dice Miguel. Quizás a ti también te sirva este sistema.

Un entrenamiento más específico, pero no por ello complicado, sería la *mejora de la resistencia del runner*. Un lugar idóneo para ello son lugares con pendiente, sean calles empinadas o el monte. Recuerda que el cuerpo debe estar en paralelo, no adelantes la zancada sino más bien lo contrario, que sea más corta de lo habitual. Para empezar corre suavemente durante 10 minutos y anda durante 2 minutos. Seguidamente corre por secuencias de 10 segundos cuesta arriba, y baja andando hacia el punto de donde has salido. Repite la secuencia un par de veces. Acaba con un trote ligero de 15 minutos. Programa un entrenamiento en estas condiciones cada 2 semanas.

Rutinas complementarias de fuerza

El objetivo del *runner* que sigue una rutina de fuerza-resistencia es fortalecer más los músculos activos durante la carrera, además de equilibrarlos con aquellos que intervienen en esta en menor medida. Unos músculos equilibrados son menos propensos a las lesiones.

Las articulaciones, sobre todo las rodillas, también se beneficiarán de una rutina complementaria de potenciación muscular. Estas sufren bastante con el impacto del pie en el suelo.

Este tipo de rutina puede seguirse tanto en el gimnasio como en casa si se tiene el material necesario, sobre todo a nivel inicial, ya que no se trata de levantar kilos y venga kilos. Puedes encontrar el material y los accesorios en tiendas especializadas. Las siguientes pautas pueden aplicarse en cualquier zona que entrenes, pero siempre respetando tus límites.

- Antes de empezar calienta un poco en la bicicleta o andando.
- Empieza con 1-3 series de cada ejercicio, realizando entre 8-15 repeticiones por serie. Recuerda que debes descansar 1 minuto entre cada serie.
- A medida que adquieras más habilidad y fuerza puedes reducir el número de repeticiones y aumentar el peso, pero no debes muscular en exceso.
- Procura solo utilizar la parte del cuerpo que estás entrenando, no compenses con ninguna otra. Cada ejercicio está destinado a trabajar un grupo muscular. Si no

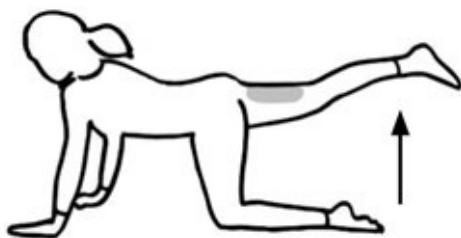
realizas correctamente el ejercicio, probablemente sea perjudicial.

- En el gimnasio combina el trabajo en las máquinas con los pesos libres. Estos últimos tienen una ventaja, que mal aplicada será contraproducente. Permiten una movilidad mayor que algunas de las máquinas, porque eres tú quien controla el movimiento. Estudia cuidadosamente tus movimientos y no te excedas.
- Intenta seguir este entrenamiento un par de veces a la semana.
- Entre entrenamiento y entrenamiento de fuerza descansa 48 horas. Sobre todo al principio tus músculos se van a resentir. Puede ser debido a microlesiones a nivel muscular causadas por el propio ejercicio. Dale ese tiempo de recuperación y rendirás más cuando cojas las mancuernas.
- Realiza también sesiones de potenciación muscular el día que lo dediques a un *cross-training*.

Además, con las rutinas de fuerza estarás aumentando tu metabolismo basal (podrás quemar más calorías), lo que será perfecto para controlar tu peso. Puedes seguir una rutina parecida a la siguiente.

BÍCEPS FEMORAL / CUÁDRICEPS

Estos son los músculos «estrella» del *runner*. El cuádriceps está más desarrollado que el bíceps en la población general. Para trabajar el *bíceps* realiza movimientos donde sientas la tensión en la parte posterior de la pierna. Una opción es apoyar codos y rodillas en el suelo y subir de manera alternativa una pierna y la otra (dobladas y con el pie paralelo al suelo). Para el *cuádriceps* las famosas sentadillas son un aliado perfecto. Es muy importante la posición; separa los pies y mantenlos paralelos. Una vez que estés en la posición adecuada levanta los brazos y mantenlos rectos hacia delante. Se trata ahora de bajar el tronco hasta que notes que te «quema» la parte anterior del muslo. Repite este movimiento y conseguirás unos glúteos estupendos y unos cuádriceps fuertes.



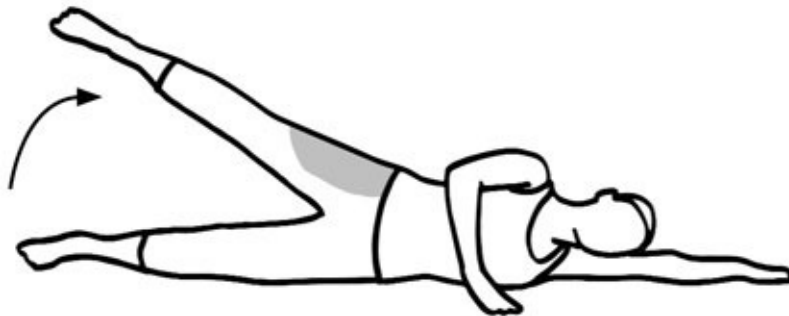
Bíceps femoral



Cuádriceps

ABDUCTORES Y ADDUCTORES

Son los músculos localizados en la parte anterior y exterior del muslo. Su función es la de abrir y cerrar la cadera y las piernas. Se ejercitan tumbándose en el suelo, recostados sobre la cadera. En caso de los *adductores* la pierna que queda tocando al suelo es la que debe subirse. Para ello dobla la pierna que queda encima por delante y sube la que toca el suelo. Cuando se trabajan los *abductores* la pierna que debe subir en paralelo al suelo es la que queda en la parte superior.



Adductores

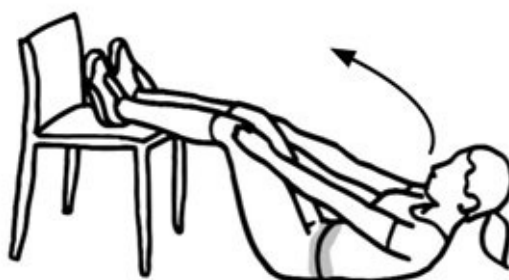


Adductores

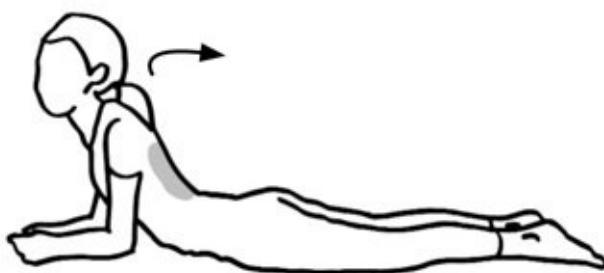
UN CORE ESTABLE

Los músculos de la espalda y abdomen sujetan el tronco y mantienen la postura erguida durante la carrera. «Sé que el *runner* habitualmente no trabaja esta zona, pero

yo me acostumbré a hacerlo debido a mi trabajo, que tiene una elevada exigencia física y con ello me ahorro muchas sobrecargas», nos comenta Miguel Adolfo. Se puede fortalecer *la espalda* de diversas maneras. Una sería realizando movimientos de extensión desde la posición de tumbado, subiendo el tronco desde la cadera sin exceder nuestras posibilidades. Para el *abdomen* hay gran variedad de abdominales útiles. Procura escoger aquellas con las que te sientas más cómodo, evitando si tienes problemas de espalda aquellas en las que fuerces esta zona anatómica. En ocasiones es de gran ayuda usar accesorios como pelotas o una silla donde apoyar las piernas y liberar así la tensión.



Abdomen

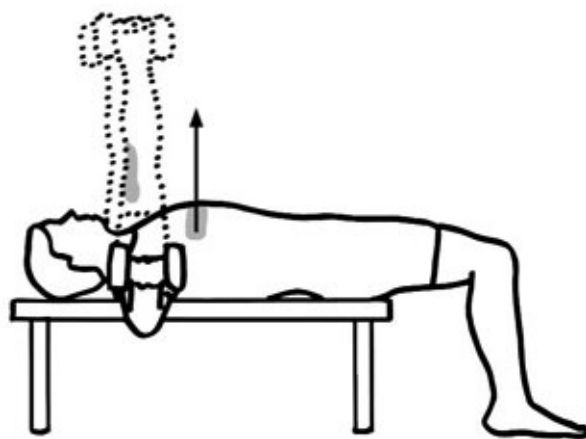


Espalda

PECTORAL Y BRAZOS

Aprovechando la técnica del *press* de banca para trabajar los *pectorales* también estaremos actuando sobre los *tríceps*. Tumbados sobre un banco o sobre una pelota y con un peso (mancuerna o similar) en las manos, doblaremos los codos hacia el lateral del tronco e iremos estirando y doblando los brazos.

Para los *bíceps* hay que sentarse, sujetar la mancuerna con el brazo y hacer un movimiento de aproximación de la mano hacia el pecho.



Pectorales / tríceps



Bíceps

Rutinas complementarias de estiramientos

Que los músculos deben estar en condiciones antes y después de la carrera es un hecho que pocos *runners* ponen en duda, pero no siempre se sabe hacer bien, aunque no son movimientos de elevada complejidad. Los estiramientos aumentan la flexibilidad del músculo y eso hará que aumentes tu nivel de protección ante una posible lesión. Los estiramientos del calentamiento suelen ser de intensidad más baja que los del final de la rutina, que se aconseja que sean un poco más profundos.

Las siguientes pautas pueden aplicarse de manera genérica a cualquier zona que entrenes, siempre conociendo tus límites.

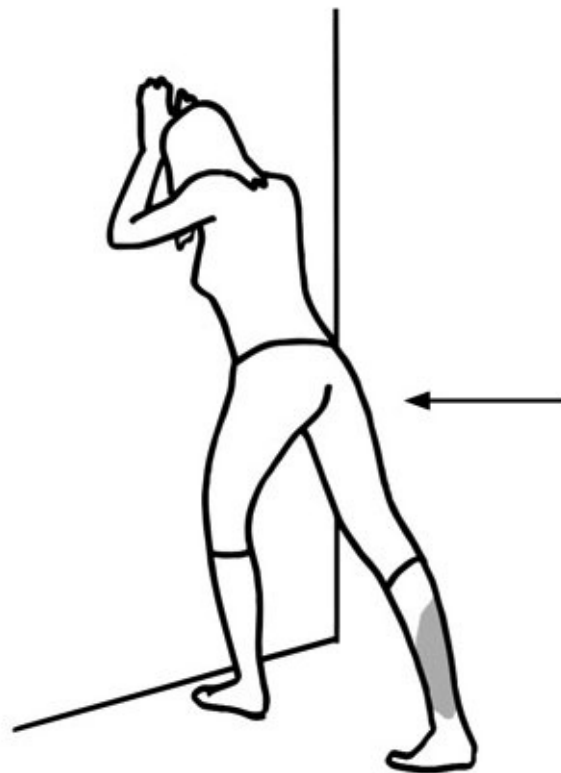
- En la fase de calentamiento mantén la posición del estiramiento durante unos 10-15 segundos por cada pierna/brazo y grupo muscular.
- Quédate quieto, no se trata de ir dando pequeños rebotes.
- Para conseguir mayor intensidad en el enfriamiento, mantén la posición del músculo entre 15 segundos y 3 minutos por músculo. Puedes hacer 2-3 series de cada grupo muscular.

- Pon una atención especial a las zonas más activas durante el *running*; lumbares, isquiotibiales, cuádriceps y gemelos.

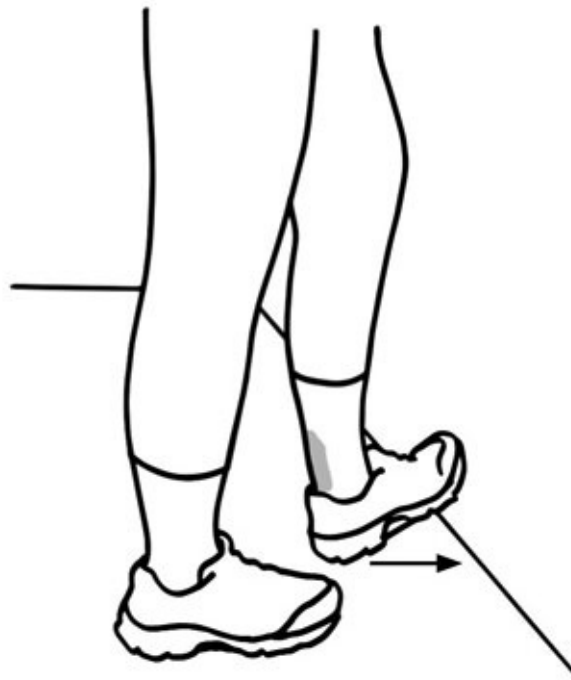
Como en el caso de la rutina de fuerza iremos comentando los ejercicios por los grupos musculares.

GEMELOS

Estos músculos sufren una especial carga en los *runners*. Busca un punto de apoyo para las manos. La posición sería como si quisieras mover el punto donde te apoyas. Adelanta una pierna, que debe quedar flexionada, y mantén estirada la de detrás. La sensación ha de ser de tirantez pero sin sentir dolor. Para estirar también el tendón de Aquiles, la misma posición es válida, pero en este caso el pie debe apoyarse en la pared y empujar.



Gemelos



Tendón de Aquiles

ISQUIOTIBIALES

Es imprescindible que estén en plena forma para que el *runner* no se «rompa» a este nivel. Para ello tumbate en el suelo, estira una pierna y dobla la otra hacia el pecho. Realiza movimientos repetitivos hacia tu pecho hasta que notes que te tira la parte posterior del muslo.



CUÁDRICEPS

En un *runner* que no suele trabajar este músculo este grupo muscular habitualmente se halla en inferioridad de condiciones si lo comparamos con los isquiotibiales. De ahí la importancia de un trabajo a conciencia. La técnica es muy fácil, solo hay que doblar la rodilla, de forma que quede el talón en la zona del glúteo y tirar de la punta del pie.



MÚSCULO PIRIFORME

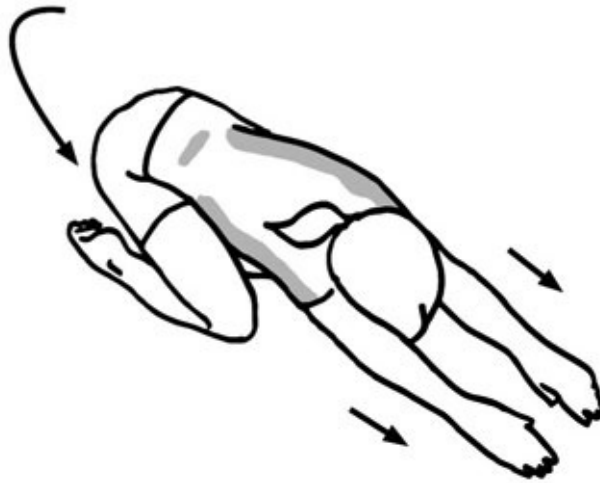
Este músculo es poco conocido por aquellos que no sufren dolor de espalda, pero es «un enemigo íntimo» para los que sí conviven con él. Se sitúa en la zona glútea. Cuando se inflama comprime el nervio ciático y por eso hay dolor.

Tumbado en el suelo dobla las rodillas y luego coloca un pie sobre la rodilla contralateral y tira de la parte posterior del muslo hacia el pecho. Tras unos estiramientos intercambia las piernas.



ESPALDA

La zona lumbar puede cargarse mucho después de una carrera, sobre todo cuando las distancias son largas. Adopta una posición parecida al rezo árabe y tira hacia atrás los glúteos, de forma que se apoyen sobre los talones.



BRAZOS Y HOMBROS

Con estos ejercicios relajarás una zona que no siempre va relajada mientras corres, sobre todo en los últimos kilómetros, donde nos forzamos y sin darnos cuenta, subimos los hombros y tensamos los brazos.

Coloca un brazo hacia atrás, como si quisieras rascarte entre los dos omoplatos y con el otro brazo tira del codo hacia abajo. Conseguirás también estirar más si pasas un brazo por delante del pecho y con la mano intentas acercártelo.



No olvides el mantenimiento

En el momento en que se llega al final de la rutina y se pueden alzar los brazos en señal de victoria las sensaciones son de euforia. Hay un esfuerzo detrás del tiempo dedicado a conseguirlo que solo lo sabe quien lo ha sufrido. Por esta razón hay que asegurarse de que esa alegría no sea solo momentánea y perdure en el tiempo. ¿Existe algún secreto para que esto sea así? Sí, la constancia.

Para el que corre por placer el mantenimiento será muy fácil; simplemente hay que seguir disfrutando. De hecho no hay un mantenimiento como tal, sino que es una rutina continua. En cambio, si tu plan de entrenamiento acaba y te quedas con una sensación agri dulce, necesitas un mantenimiento para que el esfuerzo que has hecho tenga continuidad.

Las recomendaciones para un mantenimiento son sencillas: se trata de conseguir ejercitarte 3 veces por semana entre 45 y 60 minutos por sesión. Recuerda que el *cross-training* sigue siendo muy conveniente en la etapa de mantenimiento. Busca aquella actividad en la que te sientas cómodo y dedícale el tiempo necesario para conservar tus logros. Seguir con el nivel de condición física que has adquirido es mucho más fácil que volver a establecerlo de nuevo, así que «engánchate» para no perder lo que has ganado. Participar de vez en cuando en alguna carrera popular será una manera de mantener vivo ese espíritu de competición.

Para perder peso

Las recomendaciones que damos a continuación para alguien que quiere perder peso corriendo son de obligado cumplimiento. Pero no solo hay que ejercitarse para perder peso, lo mejor es acompañar estas rutinas con un plan dietético donde se controlen las ingestas calóricas para no consumir por debajo o por encima de lo recomendado. En general la dieta adecuada no debería estar por debajo de las 1.500 cal/día. Te vendrá bien saber que se queman a razón de 100 calorías por cada 1,5 km recorridos. Para perder 0,5 kg hay que quemar 3.500 cal.

Además, como ya sabemos, después de ejercitarse, durante unas 24-36 h después del esfuerzo, se siguen quemando calorías. Es lo que se denomina *consumo de oxígeno posejercicio*. Se pueden llegar a consumir entre 30-120 kcal por cada 30-60 minutos de ejercicio cardiovascular al 80% de la frecuencia cardiaca máxima. Recuerda que la intensidad recomendada es la que se considera moderada, entre el 60-80% de la FCM. Para quemar grasa se puede llegar a subir hasta el 85-90%.

Respecto al tiempo que debes correr ten muy presente que no puede ser inferior a 30 minutos, ya que a partir de ese instante se entra en metabolismo aeróbico y se empieza a activar el circuito adecuado para el consumo de grasa. A medida que avances en tu progresión procura aumentar el tiempo de carrera continua a los 60 minutos.

El entrenamiento interválico

Antes de plantearse retos mayores en cuanto a distancias, muchos *runners* se centran en mejorar tiempos mediante esta modalidad donde se combinan zancadas de cadencia rápida (más de lo habitual) con zancadas a una velocidad de trote o similar a cuando se anda. El objetivo de esta combinación es mejorar la capacidad aeróbica, es

decir, aumentar el nivel de oxigenación y aguantar más y cansarte menos. La clave está en el número de repeticiones. Cuantas más repeticiones se sea capaz de realizar, mejor.

De inicio podrías, por ejemplo, hacer 2 minutos de carrera rápida y luego 2 minutos de trote durante las 3 primeras semanas. A medida que vayas avanzando aumenta las repeticiones a 5 por cada sesión durante el primer medio año de entrenamiento. Cuando los 2 minutos se te queden cortos, puedes aumentar a 5 minutos de carrera rápida y a continuación 2,5 minutos de trote.

Hay quien en lugar de tiempo utiliza la distancia como referencia. No importa el modo en que decidas hacerlo, pero hazlo que tengas controladas las distancias y el tiempo.

A algunos *runners* la palabra *fartlek* puede resultarles familiar. Su origen es sueco y significa «juego rápido o de velocidades». Es una modalidad de entrenamiento interválico pero que incluye una carrera continua. La base es la misma que acabamos de comentar: combinar una carrera rápida con periodos de recuperación. Para el principiante que quiere probarlo resulta motivador ya que cambia su rutina y sale de la monotonía. Los tiempos del *fartlek* son más flexibles que los del interválico clásico. En el *fartlek* se pueden hacer series de entre 20 segundos y 3 minutos. Si ves a algún *runner* corriendo que, de repente, corre cual jaguar, lo más probable es que esté sometiendo su cuerpo al *fartlek*. Para empezar puedes iniciarte corriendo rápido 20 segundos o durante 200 m. Hay quien, para medir las distancias, no se complica y coge como referencia el mobiliario urbano o unos árboles. Durante el periodo de recuperación el ritmo de la respiración y las pulsaciones deben llegar casi a los valores de normalidad. El número de repeticiones podría ser un poco más elevado que en el caso anterior. Puedes empezar por 4-6 para llegar a 15 de manera progresiva. Sea este entrenamiento o el más clásico el que te atraiga, no te olvides de calentar igual que lo haces en tu rutina habitual.

Una vez llegados a este punto, te toca digerir y asimilar toda la información. No creas que por leer una vez este capítulo, de repente vas a ser más «pro». Léelo tantas veces como lo consideres necesario y aplícalo de manera progresiva. Como has visto, todos los datos que te hemos dado son muy prácticos, con la intención de que los incluyas en tu rutina, tanto en la del gimnasio como en tu rutina de carrera.

Capítulo 10

El *cross-training*, el complemento ideal

En distintas ocasiones a lo largo de este libro hemos hablado del *cross-training* y explicado someramente en qué consiste. Ahora vamos a explicarlo con todo detalle. El *cross-training* realmente se lo merece. Se trata de una serie de disciplinas que pueden complementar el entrenamiento del *runner* y, en caso de que haya lesiones o problemas en las articulaciones, son alternativas muy satisfactorias e igualmente válidas. Los planes de entrenamiento que te presentamos establecen días para salir a correr (que serán la mayoría), pero también días de *cross-training* o entrenamiento cruzado. Cada disciplina deportiva desarrolla unas partes del cuerpo más que otras. En función de las necesidades de cada actividad se necesitará una mayor implicación de algunos músculos o articulaciones. Es típico poder diferenciar a un jugador de waterpolo de un ciclista. El primero suele tener un tronco bastante más desarrollado que el segundo, por ejemplo.

El *runner* también «descompensa» por su trabajo muscular y articular. Lo hace en favor de las extremidades inferiores *versus* las superiores, y entre los músculos de las piernas también hay diferencias sustanciales.

Con el *cross-training* no solo se busca compensar las zonas que quedan «más olvidadas», sino que se trata también de ejercitar el sistema cardiorrespiratorio a otro ritmo para progresar mejor. Además, en el momento en que trabajas unas zonas, das descanso a otras, lo cual reduce la probabilidad de que surjan lesiones. En el caso de que ya las hubiera se puede seguir entrenando otras zonas, sin alterar la correcta evolución de la lesión. Así el *runner* no pierde su capacidad.

Para el *runner*, las disciplinas que se aconsejan como actividades de *cross-training*, son la natación /*aquajogging*, bicicleta, remo, elíptica, yoga, esquí o marcha nórdica, entre otras; sin olvidar una rutina enfocada a la potenciación muscular (trabajo con pesas), ya que es bastante habitual que el *runner*, sobre todo el que empieza, olvide que correr no es solo mover las piernas, sino que los músculos (glúteos, abductores, etc.) son esenciales para moverse de una manera adecuada y soportar las cargas, que irán aumentando kilómetro tras kilómetro.

El agua no es territorio prohibido

Con la natación se trabajará en primer lugar la parte superior del cuerpo, la cual, al correr, aunque se muevan los brazos, se trabaja poco. Al nadar estaremos movilizandando las articulaciones de los hombros y los codos, junto con la zona del cuello. El trabajo muscular de la natación es fenomenal ya que ayuda a mantener la

postura correcta del *runner* durante la carrera. Como además se trata de un medio, el acuático, donde la gravedad se reduce de manera considerable (nuestro cuerpo llega a pesar 10 veces menos), movernos nos resultará más fácil. Sin darte cuenta estarás mejorando tu resistencia aeróbica, mejora que te será de gran utilidad cuando empieces a aumentar la tirada de tu carrera. Josep Casanovas, campeón de España de veteranos, en la modalidad de duatlón, es un gran forofo de la natación y tanto a nivel de atleta como de entrenador la aconseja: «Quien tiene un buen entrenamiento en el agua parte con ventaja sobre el que no se acerca a una piscina».

El agua te permite entrenar «contrarresistencia». Arrastrarás tu cuerpo por la piscina, forzando la resistencia que te ofrece el agua, pero sin cargar las articulaciones. Una opción distinta a la de nadar es el *aquajogging*. Si te decides por él, te aconsejamos que para poder realizar un entrenamiento adecuado uses cinturones que ayudan a la flotación.

Nadar, al igual que correr, tiene su técnica tanto en movimientos como en lo que se refiere a ritmo de respiración. Quien tiene un buen ritmo en la piscina tendrá una muy buena base para el *running*. Cada brazada debe ir acompañada de su secuencia de inspiración y espiración, el ritmo es muy característico. Aplícalo también al correr.

Cambiar las suelas por las ruedas

Otra opción es subirse a la bicicleta. Puede sonar extraño, ya que se trabajan también las piernas, pero en este caso lo harás sin impacto sobre el suelo. Puede ser una alternativa cuando notas que estás cargando demasiado alguna de las articulaciones, como las rodillas.

Si te aburre esta opción dale una oportunidad a las clases de *spinning*, son divertidas además de un reto para el *runner* que no está acostumbrado a pedalear.

Al pedalear en la bicicleta, además de mover las articulaciones y los músculos de una manera distinta, estamos manteniendo o mejorando nuestra capacidad cardiorrespiratoria.

Otras actividades muy recomendables

El *remo* es una de las prácticas más clásicas en los gimnasios. Aunque no tiene muchos adeptos, los que lo son, lo son de manera incondicional. Quizá la razón es que su técnica parece compleja. «La verdad es que requiere cierta destreza, pero una vez que se consigue hacer bien es un entrenamiento cardiovascular excelente», señala Jaume Llauradó, quien lo incluye en sus rutinas como entrenador personal y colaborador de Advance Medical.

En la *bicicleta elíptica* puedes trabajar en paralelo brazos y piernas. Te permite emular los movimientos del esquiador de fondo, los de subir escaleras o simplemente los de andar a distintas intensidades. El ejercicio con este aparato es muy completo y

recomendable cuando uno está lesionado y quiere evitar los impactos en el proceso de recuperación.

Por su parte, el *yoga* podría clasificarse como una actividad dual. Para el *runner* que está aumentando su carga de trabajo y hace ya tiradas bastante apreciables, es una manera de relajarse, pero a su vez estará estirando los músculos y aumentando su flexibilidad. Unos músculos que ganan en flexibilidad ganan en salud y reducen las lesiones.

El *yoga* no es una práctica que cuente con muchos adeptos entre los *runners* masculinos; podríamos decir que por cada hombre hay cuatro mujeres. Según Mónica Mateo, responsable de Yoga y Nuevas Tendencias en la cadena de *fitness* DiR, esto es así porque ellos no son conscientes del gran trabajo que se realiza a nivel abdominal, perineal y diafragmático con el *yoga*. Además recalca que «el hombre lo ve como una práctica imposible para él porque requiere ser flexible. Y ahí está el error: el *yoga* proporciona esa flexibilidad, no hace falta tenerla de antemano, se irá ganando con la práctica y el tiempo».

Un punto destacable que hace más recomendable aún el *yoga* para *runners*, sean del sexo que sean, es que, con el desarrollo de las técnicas del *yoga*, se consigue profundizar en el conocimiento de la propia respiración y controlarla mejor. El *yoga* nos hace muy conscientes de nuestra manera de respirar y permite corregir posibles errores además de aumentar nuestro rendimiento.

Mónica también destaca que «con el *yoga* aprendes a focalizar y a concentrarte para un objetivo». El *runner* más experimentado sabe que llega un momento en el que se requiere un nivel de concentración importante, conseguir visualizar aquellos instantes específicos de la carrera o del entrenamiento para más tarde recordarlos y que sirvan de guía.

Desde hace unos años por paseos marítimos o en las ciudades se ven patinadores que suavemente, aunque a veces a velocidades de vértigo, se deslizan cual serpiente. *Patinar en línea* es uno de los deportes que más practican los *runners* jóvenes porque es divertido, rápido y me arriesgaría a decir «algo extremo». Es un ejercicio excelente para potenciar los cuádriceps. Este trabajo aumenta la estabilidad de la rodilla, punto débil en muchos *runners*.

Aunque poco conocido pero con grandes beneficios, la marcha nórdica o *nordic walking* sería como el esquí de fondo, pero sin nieve. Se trata de andar con cierto ritmo apoyándose en bastones para mantener unos músculos tonificados y una capacidad cardiorrespiratoria en condiciones óptimas. Dicho ritmo se va incrementando gradualmente a medida que el practicante adquiere mayor destreza.

El trabajo muscular en el *runner*

Aviso para navegantes: seguir una rutina de potenciación muscular no es equivalente a acabar pareciéndose a Hulk. Bromas aparte, con el entrenamiento muscular se van a

ver favorecidos todos los músculos del cuerpo, tanto los que son básicos para el *runner* como los que no. Los desequilibrios que existen entre ambos grupos musculares se verán reducidos, las piernas conseguirán aumentar su fortaleza y aumentarán su potencia en carrera; también se reducirá el riesgo de lesiones a posteriori.

«El principal objetivo de una rutina de potenciación muscular es conseguir fuerza y potencia para aumentar la velocidad y nuestra masa muscular, pero ello requiere constancia», sostiene Jaume Llauradó. En opinión de este profesional es una parte de la rutina del *runner* que cuesta incorporar, ya que en general el *runner* tiene en la cabeza correr y quemar kilómetros.

Hay *runners* que piensan, equivocadamente, que si están musculados pesarán más y podrán avanzar menos. De lo que se trata es de alcanzar un equilibrio. No solo hay que trabajar los músculos que son visualmente los más vistosos. Tener una espalda y un abdomen fuerte es fundamental para poder mantener la postura adecuada del *runner* y aguantar en carreras largas.

Se puede seguir una rutina de resistencia, siendo el peso a levantar el propio cuerpo o bien entrenando con pesas libres o con máquinas. Quien levanta peso, además de un cuerpo más fuerte, lo tendrá más moldeado. La grasa se va quemando al correr y con la potenciación muscular se conseguirá definir la silueta del cuerpo.

Conviene señalar también el efecto beneficioso que obtienen los huesos del trabajo de fortalecimiento muscular. Al potenciar los músculos también mantenemos la densidad ósea.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que con la edad tanto hombres como mujeres pierden masa muscular a razón de 3 kg por cada 10 años que se cumplen (a razón de más de 0,25 kg/año). Si se sigue un entrenamiento regular esa atrofia que avanza sin tregua puede ver reducida su aparición.

Los movimientos y las posiciones que hay que seguir en las rutinas de entrenamiento con pesas son en general bastante específicos, y para los noveles suele requerir la ayuda de algún profesional.

La otra cara del *cross-training*

En algunos momentos, el *runner* puede sentirse aburrido de hacer siempre lo mismo (difícil, pero posible) o incluso puede llegar a «quemarse» por avanzar poco a pesar de todo el esfuerzo que está invirtiendo.

Si ocurre eso, vale la pena intentar combinar la carrera con algún otro tipo de actividad. Será como una ráfaga de aire fresco, se cambiará de lugar de entrenamiento, se añadirán conceptos distintos y se volverá a coger fuerzas para salir de nuevo a pisar fuerte.

La frecuencia del *cross-training* dependerá de tu condición física, de los días que dispongas para hacer ejercicio y de si estás o no lesionado. Para aquellos *runners* que

empiezan se recomienda combinar los días de salida con los de entrenamiento cruzado, es decir, si se sale a correr 3 días se puede dedicar 1 día a practicar otras actividades.

Si eres un *runner* con compromisos laborales que te hacen ir de aquí para allí, el *cross-training* es una herramienta muy valiosa, ya que quizá puedes tener acceso a una piscina de hotel o a una bicicleta estática y dedicar unos minutos a trabajar tu corazón.

Como ya se ha indicado, en el caso de que estés lesionado el *cross-training* puede ser tu tabla de salvación. Cuando alguien se lesiona acostumbra a presentarse un gran dilema: ¿se puede seguir entrenando sin afectar negativamente la evolución de la lesión? «Cuando un atleta se lesiona, poder seguir una rutina de ejercicios y no parar le ayuda a nivel físico para mantener sus capacidades, y a nivel mental es vital — comenta el doctor Jorge Ramírez Haua, médico del Sabadell FC, equipo de 2.^a división de la liga de fútbol española—. No solo los profesionales necesitan mantener una condición física mínima si se lesionan, el *amateur*, por el hecho de serlo, debe mantener la constancia en la práctica y así acelerará su recuperación. El *cross-training* es ideal en estas circunstancias.»

Ahora ya no nos hemos dejado nada en el tintero a propósito del *cross-training*, sus ventajas y recomendaciones. Lo siento, no vas a tener la excusa de que no te lo hemos explicado bien. Y recuerda que para avanzar y mejorar con el *cross-training* debes seguir las mismas premisas que en el caso del *running*: moderación, constancia y descanso.

Capítulo 11

La historia interminable

Ya has completado los 10 km, has perdido el peso deseado, has conseguido lo que estabas persiguiendo, has superado ese reto, pero ahora... quieres más. No te extrañe tener esa sensación: has llegado a un nivel en el que tienes «sed de kilómetros» o quieres mejorar tu tiempo. Suele pasarle a todo *runner* que va quemando etapas. Aunque también los hay que, al alcanzar el objetivo, siguen con un plan de entrenamiento similar para mantenerse. No siempre hay que estar empujando a tu cuerpo. Aquel que es capaz de mantenerse, siempre tendrá la posibilidad de apuntar más alto en otra ocasión.

Pero si tú eres de aquellos a los que los retos les apasionan, el planteamiento parece claro ¿no? «Si ya he conseguido correr los 10 km, lo siguiente será una media maratón, y luego ya veremos.»

Un consejo, antes de plantearte ir más allá reflexiona y sé sincero contigo mismo, no te dejes llevar por modas u otras circunstancias. Al fin y al cabo quien va a gozar pero también en algún momento a sufrir serás tú. Valora todo lo que implica un reto y si crees que eso está hecho para ti, que te está llamando y que tienes que probarlo: ADELANTE.

¿Qué te está esperando ahí fuera?

En muchas ocasiones a lo largo de este libro hemos hablado de que debe haber una evolución progresiva y moderada tanto en el entrenamiento como en las competiciones, y en este caso la premisa se aplica de igual modo. Ir quemando etapas significa que uno controla la situación.

En el *running*, las etapas están muy claras cuando se habla de distancias en llano, ya que se pasa de carreras de 5 km a la de 10 km, para luego ir a la media maratón y acabar con la prueba reina, que, quien más quien menos, todo el mundo tiene en la cabeza: la maratón. Pero hay otras muchas combinaciones deportivas de las que el *running* forma parte y que a muchos *runners* les parecen atractivas.

La prueba reina

La prueba más antigua, fechada en 490 a. C., y de todas conocidas, es la maratón. Su nombre proviene de la ciudad de la que salió el soldado Filípides para llegar a Atenas y decir la famosa frase «alegraos atenienses, hemos vencido» antes de caer fulminado (quizá por un infarto). La primera maratón tuvo lugar en las Olimpiadas del año 1896

en Atenas, con un recorrido de 40 km. A partir de esa primera prueba se ha ido repitiendo año tras año como clausura de cualquier competición de atletismo, incluidos los Juegos Olímpicos. Parece ser que el paso de los 40 a los 42,195 km reglamentarios actuales lo determinó el príncipe de Gales, Jorge V, al variar la distancia de la maratón celebrada durante los JJOO de 1908 en Londres. Según cuenta la historia, se hizo cambiar el punto de salida situándolo en el castillo de Windsor para evitar que la reina se mojara porque llovía, de este modo quedó modificada la distancia total establecida previamente.

La maratón es la prueba reina del atletismo y requiere tanto de una gran preparación física como mental. Es una de las pruebas más duras a las que se someten los atletas profesionales, así que sé «profesional» y sigue una rutina adecuada. Difícilmente hay quien se enfrenta al reto de una maratón sin haber corrido antes pruebas de distancias más cortas (de 5 km-10 km o medias maratones). Lo recomendable es haber hecho como mínimo 2 o 3 medias maratones antes de plantearse correr una maratón.

Hacer una maratón no lleva implícito lograr un gran tiempo ni correr en todos sus tramos. Es más, puedes andar en algún momento si así lo sientes. Para muchos *runners* el gran reto de su primera maratón es conseguir acabarla, debido al desgaste propio de la prueba, que no es poco. Alejandro, que ya ha completado una maratón, es claro: «He de reconocer que, aun a pesar de haber acabado bien físicamente, el recuerdo del sufrimiento que experimenté entre el kilómetro 32 y el kilómetro 36 es tan duro que ahora le tengo mucho respeto a esa distancia».

La hermana pequeña: la media maratón

Si hay maratones en numerosas ciudades a lo largo y ancho de la geografía mundial no podría ser menos su hermana pequeña. Solo en España se cuentan por decenas. La media maratón, para quien da el salto desde los 10 km, no es solo doblar la distancia sino que suele ser ya un reto que le permitirá plantearse realizar pruebas de distancias más largas o coger fondo para realizar pruebas combinadas.

Según los expertos, quien es capaz de correr los 10 km 1 o 2 veces por semana durante 2 o 3 semanas, ya puede probar a correr una media maratón. Una preparación adecuada suele durar entre 3 y 4 meses. Al igual que para una maratón, la progresión es esencial. Para ello hay que ser riguroso en el entrenamiento. Por eso no solo quien corre debe alcanzar el tiempo adecuado, sino que quien está a su alrededor tiene que ser «compañero y comodín». Miguel está ahora mismo en ello, su primera media está al caer. Para él, de momento, el entrenamiento está siendo duro no solo en carga sino por hacerlo compatible con el día a día. «Se necesita la ayuda de todos los que te rodean para que esto salga bien. Es un sacrificio en tiempo y en esfuerzo. El reto vale la pena y con apoyo se hace todo más llevadero.»

El *eco-runner*, el *trail running*

El *trail runner* busca combinar la experiencia de correr con la cercanía a la naturaleza, tanto por su belleza como por los obstáculos que esta ofrece. Se suele correr por superficies muy irregulares, terrenos escarpados o kilómetros de tierras áridas. Por ello el entrenamiento es muy específico, haciendo especial hincapié en el trabajo de la musculatura que proporciona estabilidad a las articulaciones de las piernas (rodillas y tobillos). «Me decidí por el *trail running* porque mis rodillas se resentían de pisar tanto asfalto y ahora no lo cambio por nada —comenta Jordi, *runner* básicamente de *trail* que lleva ya dos *ultratrails* a sus espaldas—. Es una experiencia dura, muy dura, pero que vale la pena como mínimo experimentarla una vez.»

Además, en el *trail* nunca sabes qué meteorología te espera, ya que en llano puedes tener un día espléndido pero a medida que se sube, el día se va poniendo más y más feo para acabar con lluvia o un frío inesperado. El *runner* que habitualmente hace *trail* suele ser muy metódico, comprueba las predicciones meteorológicas, lleva una mochila con ropa de abrigo o para la lluvia, y accesorios tipo móvil o GPS, material de primeros auxilios y algo para comer y beber. Es una experiencia preciosa pero puede ser traicionera.

Pero el *trail running* ofrece muchísimos atractivos. Miguel Ángel, un *trail runner* empedernido, nos cuenta: «Al correr por la montaña puedo llegar a lugares donde la gente no puede llegar en coche y a veces ni siquiera en bicicleta. Esto me permite estar en contacto con la naturaleza y disfrutar del esfuerzo que hay que hacer para llegar hasta allí». Si esta es tu opción, prepárate a conciencia, un entrenamiento genérico no será suficiente. Consulta con *runners* ya experimentados y no olvides la base del entrenamiento: progresión y moderación.

Las competiciones a este nivel han ido a más a medida que han pasado los años. Una de las más conocidas sería quizá la Marathon des Sables, en el desierto del Sáhara, una de las carreras de larga distancia más duras del mundo. Desde la primera, celebrada en 1986, cada año la distancia que se tiene que recorrer son 240 km y se dividen en seis etapas. En el 2012 fueron 887 los atletas inscritos. En ella los corredores atraviesan el desierto soportando las duras condiciones no solo del clima sino del terreno, cargados con su mochila, ya que la organización solo les suministra, a diario, el agua necesaria. Es una aventura en toda regla.

Las *ultratrails* son carreras semejantes pero en montaña. La exigencia a nivel físico y mental es también muy importante. En general existen grandes desniveles y terrenos muy irregulares. Es toda una prueba de fuego para quien participa en ellas.

Dos mejor que una, la duatlón

Como su nombre indica las disciplinas a practicar son dos: la carrera y el ciclismo. Como participante tendrás que realizar tres recorridos, empezando a pie, para coger

luego la bici y acabar corriendo de nuevo. Una posible variante es cuando el circuito de bicicleta no se hace en carretera sino en montaña con una BTT (duatlón de montaña).

Hay varias distancias. Puedes escoger la modalidad para la que estés más preparado.

- Distancia *sprint*: 5 km carrera + 20 km bicicleta + 2,5 km carrera.
- Distancia olímpica: 10 km carrera + 40 km bicicleta + 5 km carrera.
- Distancia larga: 14 km carrera + 60 km bicicleta + 7 km carrera.
- Powerman: 10 km carrera + 150 km bicicleta + 30 km carrera (equivalente al Ironman).

No hay que dejarse engañar por las distancias, que pueden parecer un reto al alcance de quien haya competido solo como *runner*. No te confíes. Cada una de las dos disciplinas implicadas requiere una técnica y unos conocimientos, y el desgaste físico es distinto en cada una. Antes de participar en ellas sigue una pauta para trabajar de la manera más adecuada. Como modalidad de competición son ideales para aquellos *runners* que se les «atragantan» las carreras largas y que están cómodos en distancias más bien cortas. Otra posibilidad será la *aquathlon*, donde el reto es el agua en lugar de la bicicleta.

¿Y por qué no tres? La triatlón

A algunos una duatlón se les queda corta y es cuando se lanzan a preparar la triatlón. La primera triatlón documentada se celebró en 1974; fue la Mission Bay Triathlon, en San Diego, California. El número de participantes en esa ocasión fue de solo cuarenta y seis valientes que completaron un evento estructurado en el orden inverso al actual. En aquel entonces se corrieron 8 km, seguidos por otros 8 km en bicicleta, para acabar nadando 548 m. En la edición de 2012 participaron 1.800 atletas en el recorrido total (500 m nadando + 15 km bicicleta + 5 km corriendo). No hay que irse tan lejos para poder inscribirse en triatlones: las hay en muchísimas poblaciones y con variantes donde se permiten hasta relevos.

En la actualidad las variantes de la triatlón son las siguientes:

- Distancia *sprint*: 750 m nadando + 20 km bicicleta + 5 km carrera.
- Distancia olímpica: 1.500 m nadando + 40 km bicicleta + 10 km carrera.
- Distancia larga (Ironman): 3.800 m nadando + 180 km bicicleta + 42 km carrera.

En ocasiones una de las tres disciplinas varía y tenemos dos tipos de modalidades:

- Triatlón de invierno: La carrera se sustituye por el esquí.

- Triatlón de montaña: La bicicleta de carretera se sustituye por la BTT.

Si decides que quieres probar suerte en una triatlón debes saber que aparte de verse implicados factores físicos, que pueden llegar a ser extremos, también se requiere una fortaleza mental extraordinaria. Las cualidades físicas son básicas, pero cuando estas fallan quien se encarga de seguir adelante y luchar por el objetivo es la mente. Entrenar para ello no es dedicar unas cuantas horas a la semana, es mucho más que eso. Suele implicar cambios de hábitos y sacrificios personales. La actividad que suele llevarse la palma en cuanto a comentarios negativos de los triatletas es la natación. No solo los menos experimentados en esta modalidad se refieren a esta dificultad, sino toda una eminencia en el mundo de la triatlón en España como es Josep Casanovas «Pitu», también cofundador de la Federación Española y Catalana de Triatlón, es de la misma opinión: «Un triatleta que viene del mundo de la natación tiene inicialmente una ventaja sobre el que viene de la carrera a pie o la bicicleta. Hay que pensar que la técnica que requiere la natación es muy específica, sobre todo en lo que se refiere a la manera de respirar».

Hemos insistido en que un *runner* con una buena técnica de respiración es capaz de superar obstáculos mejor que quien no respira adecuadamente. Pero si hablamos de la natación el tema aún gana en importancia. Conseguir reducir el nivel de cansancio y agotamiento gracias a una buena técnica de respiración en el agua es vital para alcanzar el reto de una triatlón.

La mayoría de los triatletas centran su entrenamiento en la mejora de las tres disciplinas, pero hay que valorar también lo que se conoce como «tiempo de transición». Toda triatlón consta de dos periodos de transición, el que transcurre entre el agua y la bicicleta, y el que hay entre la bicicleta y la carrera. Si se realiza una buena transición, tendrás más posibilidades de obtener buenos resultados. Es importante realizar transiciones sencillas reduciendo al mínimo el número de tareas, como dejar el calzado fijo en los pedales o llevar una única pieza de ropa para nadar.

Un material adecuado es clave para un resultado óptimo, además de para ahorrarse más de un disgusto. Josep Casanovas, entrenador del equipo de triatlón CN Reus Ploms, campeón de España en 2008, recuerda un caso que podría haber acabado en tragedia: «Uno de los integrantes de un equipo no llevó traje de neopreno el día de la competición, así que yo le dejé uno. Cuando se lo vi puesto se lo hice quitar de inmediato. Si llega a tirarse al agua, lo más probable es que se hubiera ahogado porque no era de su talla, y el agua se hubiera colado por dentro». Es importante tener todos los detalles bajo control, llevar tu propio material o, como mínimo, haberlo probado. Te juegas mucho.

Consejos previos a la carrera

- Dale a tu cuerpo el descanso adecuado los días previos a la competición. Lo que no hayas hecho antes no lo conseguirás llevando tu cuerpo al límite la víspera de la competición. Duerme el máximo número de horas posible.
- Si te es posible, acércate antes al lugar de la salida. Si conoces dónde es, saldrás más tranquilo de casa y con menos estrés por no llegar a tiempo.
- Haz una lista de lo que vas a necesitar para que no te olvides de nada en el último momento (material, dorsal, agua, etc.), y compruébalo de nuevo antes de salir.
- El día anterior sigue una dieta adecuada tanto en la alimentación como en la hidratación. Realiza un desayuno adecuado (hidratos de carbono y poca fibra). No comas alimentos o productos que no hayas probado con anterioridad, no sabes cómo puede reaccionar tu cuerpo ante la novedad.
- Antes de salir ve al baño, no siempre tendrás la oportunidad de encontrar otro momento.
- Si sufres rozaduras protege bien las zonas afectadas (vaselina, tiritas, etc.).
- Sal de casa con tiempo. Una vez allí sitúate en un lugar en el que te sientas cómodo y empieza a calentar.

¿Me sirve la liebre?

Las llamadas «liebres», mediante distintos métodos, globos o carteles, «anuncian» a los *runners* que si siguen su ritmo podrán completar la carrera en un tiempo determinado. Es una gran ayuda para aquellos que tienen poca experiencia en competiciones.

Quizás al inicio de la carrera no necesitas una liebre ya que te sientes cómodo con tu ritmo. Pero puede ser que a medida que vas avanzando las fuerzas van disminuyendo y encontrar a una liebre es la manera de reengancharte al buen ritmo.

Antes de la carrera en cuestión, puedes, vía web o en el lugar en que te inscribes, saber si va a haber una liebre con el ritmo que puede ser el adecuado para ti e incluso inscribirte en el grupo que elijas. Debes saber que existe lo que se llama la «etiqueta del grupo liebre». Los *runners* que forman parte de un grupo liebre deben pasar de manera ágil por los puntos de hidratación, pero lo más importante sería no agolparse alrededor de la liebre ni alrededor de los otros componentes del grupo.

Una vez terminada la carrera

- No te detengas de golpe. Pon en práctica la fase de enfriamiento igual que al entrenar.
- Come e hidrátate. La primera comida no es necesario que sea excesivamente abundante, al contrario, una dosis de hidratos será suficiente. No tardes en comer

e hidratarte. Cuanto antes recuperes los depósitos consumidos, antes te sentirás mejor.

- Cuídate adecuadamente las heridas que te ha podido ocasionar la carrera.
- Relaja tus músculos con un baño caliente.
- Los días siguientes, no corras, anda y haz estiramientos suaves. No tengas prisa por volver a entrenar.

Tercera Parte

Para correr mejor

Capítulo 12

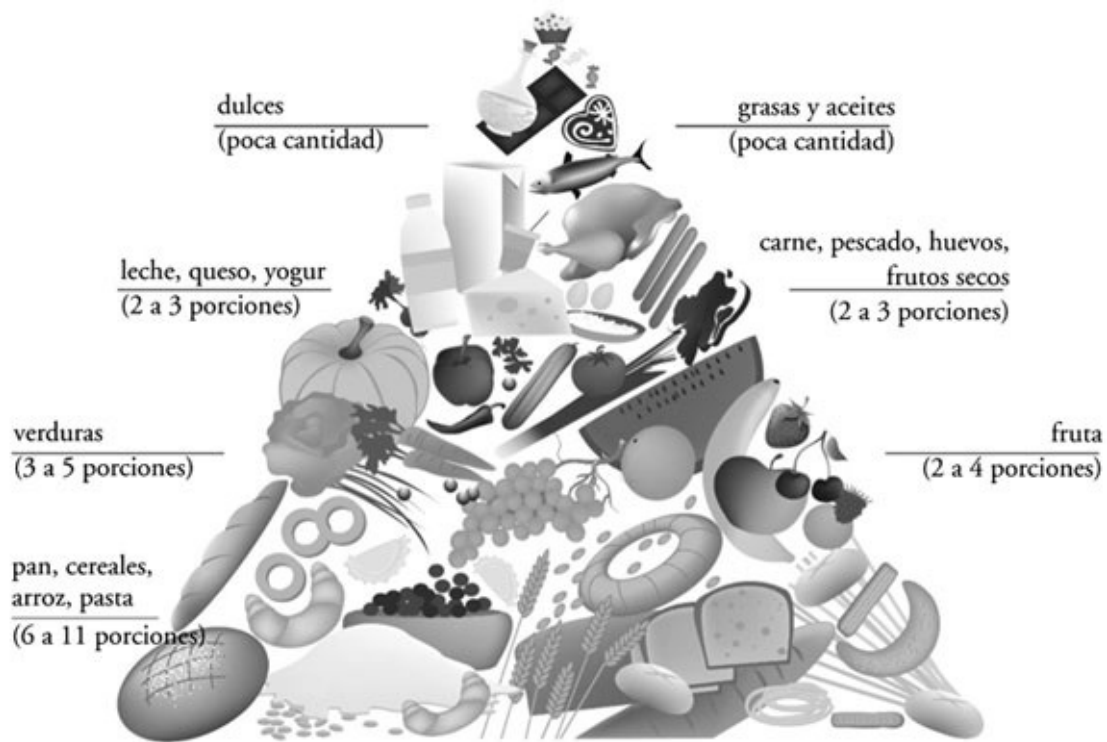
La nutrición del *runner*

Una dieta será saludable cuando sea variada, equilibrada y moderada. Esta frase es una verdad de Perogrullo, pero muchos se hacen los suecos, de ahí que convenga insistir. Como vemos en la ilustración que sigue, en la base de la famosa pirámide nutricional están los cereales. Eso significa que deben de estar también en la base de nuestra dieta. Las frutas y verduras vienen a continuación. Las raciones recomendadas son menores que las de los cereales pero deben consumirse también a diario.

Por encima de las frutas y vegetales encontramos los lácteos y los alimentos proteicos: pescado, frutos secos, carnes y huevos. Deben formar parte también de nuestra dieta cotidiana, pero de manera moderada. Por último, nos quedan las grasas. Estas también nos aportan nutrientes útiles para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Junto con las grasas encontramos los dulces.

Unas nociones básicas

Todos deberíamos saber que el organismo utiliza básicamente hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua para obtener la energía y los nutrientes necesarios para poder funcionar. Estemos paseando y mirando tiendas o corriendo una maratón, nuestro cuerpo está trabajando. Este trabajo es lo que se conoce como *metabolismo basal*. Es el gasto energético diario, es decir,



lo que un cuerpo necesita diariamente para seguir funcionando. Para que nuestro organismo pueda realizar sus funciones básicas necesita un 60-70% de las calorías que consumimos a lo largo de un día.

El metabolismo basal se calcula en kilocalorías/día y depende del sexo, la altura y el peso, entre otros factores. Para que el cálculo sea más real mídelo después de 8 horas de sueño y 12 horas de ayuno. Las fórmulas para hombres y mujeres son diferentes porque los hombres tienen más masa muscular que las mujeres y queman más calorías mediante el metabolismo basal.

Esta fórmula para calcular el metabolismo es de Harris Benedict:

$$\text{MB MUJERES} = 655 + (9,6 \times \text{Peso}) + (1,8 \times \text{Altura}) - (4,7 \times \text{Edad})$$

$$\text{MB HOMBRES} = 66 + (13,7 \times \text{Peso}) + (5 \times \text{Altura}) - (6,8 \times \text{Edad})$$

Estos datos pueden ser relevantes, si como *runner*, tu objetivo es la pérdida de peso, porque con ellos puedes establecer una dieta más adaptada a tus necesidades.

Los hidratos de carbono, esenciales

De los nutrientes antes mencionados, los que están en mayor proporción en una dieta adecuada son los hidratos de carbono. Son la fuente principal de nutrientes y esenciales a nivel muscular y para el sistema nervioso central. Estos nutrientes proporcionan 4 cal/g. Los encontramos en alimentos como la pasta, los cereales, las patatas, y la fruta. Los hidratos se depositan en los músculos y el hígado en forma de glucógeno (producto esencial para el *runner*, ya que proporciona energía). Los

hidratos de carbono deben constituir al menos el 50% del total de calorías de tu dieta. Si la dieta es baja en hidratos, se reducen los depósitos de glucógeno. En cambio, si la dieta tiene un nivel adecuado de hidratos, los depósitos se recuperan casi en su totalidad pasadas 22 horas del entrenamiento. La capacidad de nuestro cuerpo para almacenarlos no es muy grande, por ello hay que ir reponiéndolos. Cuando se ingiere una cantidad inferior de hidratos a la recomendada, puede aparecer fatiga muscular. Pero ojo, no te excedas, porque si no, se transformarán en grasas.

Según de donde se obtengan los hidratos estos serán de absorción más o menos rápida y se recomendarán de un tipo u otro en función de las necesidades del momento. La glucosa y la fructosa (ambos azúcares), por ejemplo, se absorben por el intestino rápidamente y proporcionan energía de manera casi inmediata. La pasta es una fuente fenomenal de hidratos de carbono: si la mezclas con vegetales, que aportan vitaminas, y lo aliñas todo con aceite de oliva, tendrás un plato redondo.

¿Hay que comer grasas?

Hay quien piensa que las grasas no deben existir en una buena dieta. ¡Nada más alejado de la realidad! Las grasas proporcionan el 70% de la energía que consumimos cuando estamos en reposo. Por ello se recomienda que sean el 30% de tu dieta. Sin su existencia no se podrían producir algunas de nuestras hormonas ni el transporte correcto de ciertas vitaminas (las A, D, E, K). Estas y otras razones son básicas para no eliminarlas.

Hemos oído infinidad de veces que hay unas de las que no debemos abusar y otras que nos aportan beneficios, pero ¿cuáles son las «malas» (saturadas) y cuáles las «buenas» (insaturadas)? Las saturadas las encontramos mayoritariamente en aceites o grasas derivados de animales (carnes y embutidos) más que en productos de origen vegetal (aceite de oliva, frutos secos). Mucho cuidado: los aceites que provienen de palma o coco son grasas saturadas. Quedas avisado.

Por otra parte, recordarás que los hidratos de carbono eran una fuente de aporte energético relevante, aunque sus depósitos en forma de glucógeno son limitados. Aquí es cuando las grasas toman el relevo al aporte de los hidratos. Con el entrenamiento, uno de los hechos que sobreviene es una adaptación a la resistencia, y quienes ayudan a mantener la energía en este instante son las grasas.

Mentalízate de que no hay que temer las grasas aunque tampoco son tus mejores amigas

Las proteínas, nuestros pilares

El aporte energético de las proteínas es el mismo que el de los hidratos de carbono, pero no se usan habitualmente para la obtención de energía. Son esenciales para la formación y la reparación de las células, entre ellas las musculares. El *runner* no

necesita tener una masa muscular muy potente, pero sí con tono muscular. Si es así, el esfuerzo que supone el *running* será más eficaz. Los alimentos que las aportan son los huevos, el queso, la carne, el pescado, las legumbres, etc. En el mundo occidental, la ingesta de proteínas está por encima de las necesidades de nuestro organismo, así que no hay que obsesionarse con una dieta «hiperproteica». Con el 15% de proteínas en la dieta hay suficiente. Incluye siempre en alguna de tus comidas diarias pescado o carne, «preferiblemente carne blanca como la de ave, ya que contiene las proteínas con el mismo valor biológico que las de la carne roja, pero tiene menos cantidad de grasa», señala la doctora Mariona Gumma, médico especialista en nutrición que ha estado profesionalmente ligada a centros deportivos.

Por todo lo que acabamos de decir, en una dieta equilibrada, los suplementos proteicos no son necesarios. Aunque tampoco los debes obviar. En algunos casos una barrita sustitutiva o un suplemento te puede aportar las necesidades nutricionales adecuadas. Pero te recomendamos que no sobrevivas a base de preparados, barritas o batidos. Úsalos de manera puntual. Ten en cuenta que si te excedes, tu salud puede verse afectada, con alteraciones a nivel de los riñones, por ejemplo. Consulta con profesionales que te aconsejarán sobre este tema.

¿Qué sería de nosotros sin las vitaminas?

No solo en la etapa de crecimiento y desarrollo son fundamentales. Su presencia en la dieta es indispensable para múltiples procesos de nuestro cuerpo. Algunas de ellas necesitan de un «vehículo de transporte» para poder desarrollar sus funciones. Estas son las que conocemos como liposolubles, porque necesitan de las grasas para ser absorbidas por el intestino. Son las vitaminas A, D, E y K.

Si en lugar de necesitar grasas, se diluyen en el agua, hablaremos de hidrosolubles. Son la vitamina C (ácido ascórbico) y las del grupo B.

Si la dieta que se sigue es equilibrada, no será necesario añadir ningún suplemento. Los complejos multivitamínicos o las vitaminas por sí solas estarán recomendados únicamente si hay estados carenciales o de debilidad. Mucha atención: No existen estudios concluyentes, hasta la fecha, que determinen que tomar suplementos de vitaminas ayude a mejorar el rendimiento en el *runner* solo por el hecho de tomarlos. Lo que sí hay son estudios que demuestran que en momentos determinados de la vida del *runner*, estos pueden ser de gran ayuda.

El complemento ideal: los minerales

Una dieta no estaría completa si le faltaran los minerales. Son muchos los minerales que podemos hallar en nuestro organismo y de los que requerimos un aporte adecuado en nuestra dieta habitual. Quizá los más conocidos son los que comentamos a continuación.

- *El hierro.* Cuando falta hierro aparece fatiga. La causa es que, entre sus funciones, encontramos la del transporte de oxígeno de los pulmones a los tejidos, a través de la hemoglobina. Para evitar esta carencia incluye en tu dieta carne, pasas, espárragos, y mejora su absorción combinándolo con alimentos ricos en vitamina C (kiwi, cítricos).

- *El calcio.* Es el mineral más abundante en nuestro cuerpo. Es evidente el porqué: sus depósitos se encuentran en todo nuestro esqueleto. Conseguir que sus depósitos sean estables depende de la dieta. Si no hay suficiente cantidad, los huesos se van desmineralizando, con la consecuente facilidad de que aparezcan lesiones.

Para las mujeres, este mineral es especialmente importante. Con la edad la desmineralización es más probable, por lo que hay que mantener los niveles adecuados. Lo podemos encontrar en la leche y sus derivados, así como en las sardinas y el pescado pequeño.

Una correcta hidratación

El agua es un nutriente muy importante y más para el *runner* que la pierde constantemente a través del sudor, por ejemplo. Es clave para que muchas de las funciones de nuestro organismo se puedan realizar de manera correcta, como la regulación de la temperatura corporal o mantener los niveles de tensión arterial adecuada. También tiene su valor como constituyente del líquido que ayuda a lubricar las articulaciones o como parte del plasma sanguíneo.

Además tiene la ventaja de que es acalórica (cuando se toma sola sin aditivos), por lo que podemos beber toda la que queramos sin desequilibrar nuestra ingesta de calorías.

Según algunos expertos del European Hydration Institute, la sed no es siempre un buen indicador para saber cuándo tenemos que beber. En condiciones normales, sí que lo será, pero hay casos, como al hacer un ejercicio físico, en los que dejamos de sentir esa necesidad.

Si la meteorología no es extrema y realizamos actividades rutinarias, entre dos y dos litros y medio de agua al día deberían ser la cantidad habitual para cualquier ser humano. El 20-30% proviene de la comida (frutas y verduras sobre todo), el resto nos la proporciona la bebida, sea el agua, el té, los refrescos, etc.

Es un tópico decir que nuestro organismo está constituido en un 60% por agua. Lo que tal vez no sepas es que podríamos sobrevivir con pérdidas de hasta el 40% de nuestras grasas, hidratos de carbono y proteínas, pero que con tan solo un 9-12% de pérdida de agua podemos sufrir trastornos de resultado fatal. Sí, has leído bien.

No son muchos los *runners* que piensan en el agua como parte de una dieta adecuada. Y cometen un error. Unas dos o tres horas antes de iniciar tu entrenamiento, deberías beber medio litro de agua, unos dos vasos. Si hace calor o

vas a hacer una tirada larga puedes beber otro vaso unos veinte minutos antes de salir. Evita tener sensación de barriga llena, se te puede hacer extraordinariamente molesto correr así. Para aquellos *runners* que necesitan ir con frecuencia al baño, recomendamos que se busquen rutas donde se sepa que hay posibilidad de orinar, y si no es así, limita la bebida pero no la evites.

Entre los profesionales hay controversia sobre si es recomendable beber mientras se corre. Hay expertos que lo aconsejan y otros que dudan. En general es bueno beber entre 150-300 ml de agua cada veinte minutos a sorbitos, si se corre menos de una hora. En caso de que tu tiempo sea superior a la hora, cambia el agua por bebidas deportivas, ya que recuperarás los electrolitos que hayas perdido en el esfuerzo y bebe también a sorbitos. Entre quienes lo dudan se hace referencia a un hecho del que ya hemos hablado, la sensación de sed. Comentan que si no se tiene esa sensación no sería necesario beber.

Como este punto es ahora mismo objeto de debate entre los especialistas, nosotros seguiremos la guía de estamentos deportivos como el Consejo Superior de Deportes o el American College of Sports Medicine. En ambos casos sus recomendaciones son las de beber durante la carrera se tenga sed o no.

En cuanto a la recuperación hídrica después del entrenamiento o la competición, que sepas que hay que beber cuanto antes y alargar la ingesta de líquidos en el tiempo, aproximadamente durante dos horas. Para poder saber con certeza cuánto debes beber, te proponemos un método: pesarte antes de salir y al volver. La diferencia entre ambos valores te dará el dato necesario para restablecer tu equilibrio hídrico. Por cada 0,5 kg perdidos hay que reponer 0,35 litros de líquido.

UN PAR DE TRUCOS DE EXPERTO

Aquellos *runners* que son un poco más expertos mencionan un tema en el que no siempre piensan los que se inician: la temperatura del agua o bebida deportiva que van a ingerir. ¿Existe una temperatura ideal? La respuesta es sí, la hay. Esta sería entre 15-21 grados. A temperaturas más frías la absorción de líquidos es más lenta y en algunos casos podrías llegar a sentir mareo. Por el contrario, beber agua caliente cuando uno acaba de entrenar no apetece nada y puede ser la causa de una pobre hidratación. Una pregunta habitual es: «¿*Mi hidratación es suficiente cuando no corro?*». No te obsesiones en conocer este dato, pero sí tenlo presente. Una manera de saberlo es por la orina. Si orinas poco o tu orina es de color más bien oscuro, la señal es de alerta, aumenta tu ingesta. Si por el contrario, visitas el baño a menudo o tienes un color clarito, lo estás haciendo bien.

Otro truco es que nunca hay que beber alcohol o cafeína ni antes ni después del ejercicio. Qué bien sienta una cervecita después de correr, ¿verdad? Pues deberá esperar un rato. El alcohol, al igual que la cafeína, es un diurético, es decir, te harán el efecto contrario al que buscas. Antes de salir hará que orines en exceso y al acabar seguirás perdiendo líquido, cuando lo que quieres es recuperarlo.

BEBIDAS DEPORTIVAS, EL COMODÍN DEL *RUNNER*

Cuando salieron al mercado las primeras bebidas dirigidas a deportistas no tuvieron ni mucho menos la misma aceptación que en la actualidad. En un principio se crearon para reponer las pérdidas de fluidos que se producen cuando se realiza algún tipo de ejercicio. Y de hecho esta sigue siendo su característica principal, pero se ha avanzado mucho en este terreno.

Seas un *runner* amateur o un maratoniano, la función de estas bebidas es para todos la misma: recuperar tu equilibrio de agua y electrolitos, es decir, de sales minerales. Estas bebidas contribuyen a recuperar el equilibrio interno de líquidos que se ha visto alterado durante el periodo que el *runner* ha estado corriendo. Si no lo haces así puedes, por ejemplo, tener calambres por la falta de potasio.

En general todas estas bebidas presentan una composición similar a base de agua, sales minerales e hidratos de carbono (azúcares). Los hidratos de carbono mantienen una concentración adecuada de glucosa en sangre y retrasan el consumo de los tan preciados depósitos de glucógeno, el almacén energético del *runner*. Al escoger qué marca o mejor variedad, fíjate en la concentración de hidratos de carbono (que podrás leer en la etiqueta). Una bebida adecuada tendrá una concentración de entre 6-8% de hidratos de carbono.

Suplementos habituales entre *runners*

Los batidos y pastillas tienen una función específica y no pueden ser sustitutos de una buena alimentación. Sin embargo, la industria farmacéutica ya no ofrece solo suplementos para complementar carencias, en el mercado podemos encontrar un amplio abanico de productos con otros objetivos. Muchos de ellos se centran en mejorar o evitar los procesos que pueden aparecer como consecuencia de la carrera, ayudar a la recuperación de una lesión o mejorar el rendimiento.

Antes de comprarte alguno de estos productos ten claro qué buscas y para qué. Es básico informarte bien antes de adquirirlo. Pregunta a un profesional, ya sea tu médico, dietista o al farmacéutico. No siempre encontrarás la información que necesitas en el envase o en los prospectos. Dicho esto, vamos a analizar los más conocidos:

Dentro de los estimulantes tenemos el *ginseng*, una planta que se recomienda en estado de cansancio y estrés. Otro reconstituyente sería la *jalea real*, muy nutritivo.

Para ayudar a la pérdida de peso tenemos el *chitosán*, que es una fibra. Si te la tomas antes de comer no permite que las grasas se absorban en el intestino. Pero ¿recuerdas que hay unas vitaminas que necesitan de las grasas para poder absorberse? Eran las A, D, E, K. Por ello la toma de este producto se aconseja bajo supervisión médica. Otro producto que ayuda a adelgazar es la *carnitina*, que cumple su función cuando el ejercicio tiene una duración superior a cuarenta y cinco o sesenta minutos.

Habrás oído hablar de los *antioxidantes*, pero ¿cuál es su función? Nuestro cuerpo

los produce cuando sometemos a nuestro organismo a «ataques» como pueden ser la contaminación atmosférica, el tabaco, el estrés, el entrenamiento, que aceleran el envejecimiento celular y causan daños en las células. Los antioxidantes neutralizan a los famosos radicales libres que son quienes dirigen ese ataque. La gran mayoría de antioxidantes son vitaminas, tan fáciles de obtener de la dieta diaria.

Otros suplementos aportan *proteínas y aminoácidos*. En realidad no son necesarios, ya que la dieta aporta las cantidades adecuadas. Solo se recomiendan cuando hay necesidad de ganar masa muscular.

La *levadura de cerveza*, por su parte es quizás uno de los suplementos más completos. Es muy rica en minerales como el hierro, el zinc, el potasio, etc. Además, también contiene vitaminas del grupo B que ayudan al metabolismo de los hidratos de carbono. Finalmente, seas o no *runner*, puede que hayas tomado *germen de trigo* o conozcas a alguien que lo tome. Ello se debe a que nos aporta un elevado porcentaje de hidratos y proteínas, además de vitamina E y aceites grasos poliinsaturados (los buenos ¿recuerdas?).

GELES, «ENERGÍA EMBOLSADA»

Los geles son azúcares concentrados, aunque hay formatos que los combinan con otros productos. Algunos llevan sales minerales para conseguir mantener el equilibrio hidroelectrolítico o en otros casos antioxidantes, como pueden ser las vitaminas.

Si tienes dudas al respecto de su contenido consulta siempre la etiqueta para comprobar su composición. Es una recomendación para que no te excedas en la ingesta de ciertos elementos, por ejemplo, la cafeína. Si eres ya una persona que suele beber café o refrescos con cafeína, ten presente que la cafeína en exceso puede sobreestimularte.

La manera correcta para su consumo es junto con agua. Se recomienda un 6-8% de hidratos de carbono por cada 100 ml de agua. Son útiles tanto durante la competición (más de una hora de duración), como en entrenamientos largos y con carga elevada y al acabar, para recuperar los depósitos de glucógeno.

Si te los tomas antes de correr, que sea como mínimo sesenta minutos antes de empezar, ya que pueden provocar un efecto rebote, disminuyendo el nivel de azúcar en sangre por la acción de la insulina (la hormona que se encarga de su regulación).

El día de la carrera es mejor no hacer inventos. Los geles pueden dar cierta incomodidad a nivel gastrointestinal que no creo que quieras sentir cuando estés a punto de tomar la salida o a media carrera.

El *runner* celíaco

Para quien sufre esta enfermedad, el gluten actúa como irritante del intestino y como consecuencia pueden aparecer, entre otros síntomas, disminución de peso, fatiga, dolores de cabeza, etc. Y tú dirás: si para el *runner* el 50% de su dieta debe provenir

de los hidratos de carbono, ¿cuáles son las opciones?

El celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: legumbres, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas y cereales sin gluten (arroz o maíz). Debe evitar, en la medida de lo posible, los alimentos elaborados y/o envasados, ya que en estos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

En general, hay que sustituir los hidratos que no se pueden ingerir por otros de distinto origen. En la actualidad, no solo en centros de nutrición especializados encontramos otras posibilidades como macarrones de arroz o espaguetis de maíz, sino que las grandes superficies tienen ya en sus estanterías este tipo de alimentos. Las patatas también son una fuente importante de hidratos que no hay que desestimar si se es celíaco. Añadir frutos secos o fruta es asimismo más que recomendable. También existen otros productos como barras, geles o *snacks* formulados especialmente para celíacos.

Cabe mencionar que ahora se ha puesto de moda la dieta sin gluten para aquellos que no tienen ningún problema. No es que esté contraindicado seguir una dieta para celíacos si no lo eres, pero dejarás de aportar a tu organismo elementos que pueden resultar necesarios. Si puedes comer de todo no dejes de hacerlo.

El *runner* vegetariano

Una de las dificultades que presentan este tipo de dietas es el aporte proteico, ya que en general proviene de la carne y el pescado. Como se ha comentado, las proteínas son básicas sobre todo para la recuperación y reparación de los músculos. Su déficit es también causa de fatiga.

Existen diferentes opciones para no dejar de ingerir proteínas aunque sean de origen vegetal. Algunos cereales y en especial la quinoa tienen un elevado porcentaje de proteínas, además de un alto contenido en fibra. La quinoa en particular es una fuente importante de vitamina C, E, B1, B2, B6, y ácido fólico. También contiene hidratos de carbono en abundancia que la convierten en una importante fuente de energía. A todo esto hay que añadirle su bajo aporte calórico. Lo cual la hace perfecta para que los *runners* la tomen justo después de realizar ejercicio físico, ya que aporta los nutrientes necesarios para reponerse de la actividad realizada.

Otra fuente proteínica alternativa para los vegetarianos serían las legumbres. Tienen un menor porcentaje de proteínas que la quinoa, pero su aporte no es nada desdeñable. «Las proteínas de las legumbres son de bajo valor biológico, es decir, son deficitarias en algunos aminoácidos (elementos que forman parte de las proteínas) esenciales, aquellos que solo podemos obtener mediante los alimentos. Si combinamos legumbres con cereales, su contenido en aminoácidos se complementa, dándonos una proteína completa», comenta la doctora Marionna Gumma. En cristiano: las clásicas lentejas con arroz.

Entre lo que podríamos considerar «sustitutos de la carne» tendríamos las

hamburguesas vegetarianas cuyos componentes principales son la proteína de soja y de trigo o también el *seitán*, conocida también como «carne de trigo».

Si tu dieta te permite comer huevos o lácteos, estos serán una formidable fuente de proteínas que no debes descartar.

Otro punto a valorar es el posible déficit en algunas vitaminas o minerales. Los vegetarianos que no toman productos derivados de la leche pueden presentar un déficit de calcio. Para los *runners* con este déficit es importante acudir al médico para que realice los análisis oportunos.

Siempre te quedarán los suplementos en forma de batidos y barritas si tienes alguna necesidad específica. Ya existen además bolsitas monodosis con una elevada carga proteica especialmente dirigidas a deportistas, como podrían ser las que fabrica Fruselva, a base de manzana, mango, piña y quinoa. Como estos productos contienen fruta y quinoa, son también ideales para celíacos.

Ya para terminar vamos a responder a una pregunta habitual entre los *runners*: ¿Es mejor salir a correr sin haber comido? La respuesta, como verás, engloba tanto la hidratación como la ingesta de sólidos, lo que nos permite recordarte que ambas van de la mano. No puede haber una sin la otra. Y ahora vamos a la respuesta.

Si se sale por la mañana justo después de haberse levantado y sin tiempo para desayunar, como mínimo tendrías que beber algún tipo de lácteo o bebida deportiva. Las frutas también pueden ser una buena opción, pero por poco que puedas más vale escatimar algo de tiempo al descanso y comer bien, entre una hora y hora y media antes de salir. Para quien sale por la tarde se recomienda comer algo un par de horas antes del entrenamiento, sobre todo hidratos de carbono.

Ahora, estimado *runner*, ya puedes beber y comer con provecho.

Capítulo 13

Las lesiones

Una encuesta hecha por una revista norteamericana especializada en deporte revela que el 66% de sus lectores sufren lesiones crónicas debidas al *running*, una cifra nada desdeñable. Has de saber que detrás de una lesión puede haber diversos factores. Conocer las causas que la han provocado te ayudará mucho a mejorar la evolución y la recuperación y, a largo plazo, evitará que se pueda repetir. Para el lesionado, una lesión no solo es la afectación del área dañada sino que es mucho más. Se detiene el entrenamiento y se frustra la posibilidad de conseguir los objetivos establecidos. No obstante, quien se inicia en cualquier actividad sabe que el esfuerzo que se dedica a ello no es solo un tema físico sino mental. Y será esa fortaleza mental la que hará que superar las lesiones sea otro reto.

En cuanto a la prevención, lo más aconsejable es no reincorporarse antes de lo previsto por los médicos. «Una lesión bien curada es una lesión con menos riesgo de repetición», señala el doctor Antonio Turmo, médico del deporte del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat. No solo los atletas de élite deben respetar los tiempos de recuperación, también el *amateur*. Si quiere que su cuerpo le siga respondiendo correctamente, debe cumplir con el tiempo de recuperación que le han marcado.

El propósito de este capítulo es que tengas una buena y concisa información de por qué se producen las lesiones o los factores predisponentes relacionados, cuáles son las más frecuentes y cómo evitarlas. Todos estos datos son parte esencial del libro de ruta de un buen *runner*.

Cinco consejos

1. *Escucha a tu cuerpo.* ¿En cuántas ocasiones te has sentido decaído o tenías dolor y has salido a correr? Probablemente la respuesta es «en bastantes». Tu cuerpo acaba por habituarse a la rutina y sabe que hay días que «toca» salir a correr. Ese «toca» no siempre es lo más oportuno. Cuando sales por obligación, tienes más probabilidades de lesionarte. Antes de obligarte a salir a correr, piensa si es realmente necesario o puedes retrasar un día o un par de días ese entrenamiento. Sobre todo cuando uno es principiante, se plantea si saltarse la rutina de entrenamiento hará que pierda ese ritmo que le ha costado tanto alcanzar. No te obsesiones. Es más conveniente dejar que tu cuerpo repose que forzar la situación y entonces lesionarte, y tener que parar forzosamente. Recuerda que el dolor es una señal de tu organismo.

2. *Conócete a ti mismo.* Cada individuo tiene sus características tanto físicas como mentales. No podemos compararnos ni con nuestro hermano ni con nuestro amigo. Las diferencias pueden ser en algunos momentos positivas pero en otras negativas. Los límites los establece uno mismo, pero con conocimiento de causa. Establecer retos asumibles es ser inteligente, te garantizará beneficios a medio y largo plazo
3. *Busca el mejor terreno.* Cada terreno tiene sus características; es totalmente distinto correr por asfalto, por arena o por hierba. Las diferencias se centran en el nivel de amortiguación. El terreno ideal para evitar las lesiones sería un prado llano de hierba. A quien corre por la ciudad, que suele ser un gran porcentaje de los *runners* y más los principiantes, les recomendamos que busquen parques, donde se pueda combinar la tierra, la hierba y el asfalto. Lo que hay que evitar a toda costa es el hormigón, ya que su nivel de absorción es muy bajo.
4. *El perfecto entrenamiento.* Para un entrenamiento adecuado debe haber una progresión tanto en la carga como en la intensidad. Quien quiere correr más de la cuenta tiene muchas más probabilidades de sufrir lesiones. Empieza sin prisa pero sin pausa, con cargas que puedas permitirte, sin sentirte agotado ni por supuesto dolorido. Las lesiones por sobrecarga están a la orden del día. Su nombre lo dice todo.

Parte de la base de un buen plan de entrenamiento no es solo correr y ya está. Como principiante debes saber que es indispensable realizar trabajos combinados para que tus piernas no carguen solas con todo el peso de la carrera. Si tu rutina integra un trabajo adicional de tonificación muscular y estiramientos te ahorrarás muchos problemas. Unos músculos bien tonificados y fuertes permiten distribuir mejor la fuerza de impacto y de este modo las articulaciones no son las únicas en soportar la carga. El descanso también es parte del entrenamiento. Cualquiera que tenga una noción de pautas de entrenamiento te dirá que cualquier cuerpo, no importa lo preparado que esté, también necesita tiempo para descansar y recuperarse. Un descanso a tiempo, es una victoria más adelante.

5. *Equipación.* Entre todo lo que se necesita para salir a correr, aquí nos centraremos en las zapatillas. Son una causa de lesiones más frecuente de lo que nos pensamos. Existen multitud de marcas comerciales cada una con sus ventajas y sus características. Pero ¿son todas para todos? Ni mucho menos. La elección no solo depende de la anatomía de tu pie sino de la manera en que pisas, entre otros factores. Una valoración de tu pisada o un estudio de la marcha te darán esa información. Hay zapatillas que cubren esas necesidades y que seguro que son del color que más te gustan. Si no quieres dejar la moda de lado, pero quieres protegerte, haz un buen «estudio de mercado».

Los factores de riesgo

Como todo en esta vida, habrá factores de riesgo en los que se pueda intervenir de manera directa y otros en los que poco se puede hacer para corregirlos. Entre estos últimos está el sexo, que viene marcado de «fábrica». Como sabemos, existen diferencias anatómicas claras entre un hombre y una mujer. Estas diferencias establecen una mayor o menor posibilidad de desarrollo o aparición de algún tipo de lesión. Un ejemplo sería la mayor prevalencia de afectación de la rótula en mujeres.

La edad, evidentemente, tampoco es un factor en el que se pueda parar el reloj o bien tirar hacia atrás. Es cierto que los hay que con 60 años parece que tengan 45, y los hay que aparentan 75 años. Si perteneces al primer grupo, enhorabuena, eso quiere decir que has hecho un buen trabajo preventivo y que tu herencia genética es un regalo que no tiene precio. Si, por el contrario, eres del segundo grupo, nunca es tarde para intentar mejorar, pero tendrás que tomártelo con calma. Sea como sea, la evolución es la que es y el desgaste articular, la osteoporosis y otros hechos ligados al paso del tiempo acaban pasando factura.

Respecto a los factores de riesgo que *se pueden corregir* podríamos referirnos a algunos problemas físicos, sobre todo relacionados con la manera de apoyar el pie. Ser pronador, supinador o neutro implica tener un modo de pisar característico. La mayoría de los casos problemáticos se pueden corregir en alguna medida mediante elementos externos, como las zapatillas o bien con ortesis, es decir, plantillas o similares. Una mala técnica también puede ser razón suficiente para lesionarse. Pedir consejo al respecto y seguirlo, será clave para correr «con buen pie».

El entrenamiento es un arma de doble filo. Cuando uno se inicia en el *running* tiene dudas respecto a sus capacidades, la distancia que será capaz de completar o si su cuerpo responderá al reto. De entrada uno debe ser cauto. Los kilómetros que se recorren, sean los que sean, son geniales a condición de que uno se sienta bien y no acabe «ahogado». Pero cuando pica el gusanillo del *running* es cuando realmente hay que ser cauto. Entonces aparece el fantasma del «sobreentrenamiento». Es perfecto encontrar en el *running* un estímulo e incluso una «pasión», pero cuidado. Mentalmente quizás estamos preparados para exigirnos cada vez más, pero ¿nos va a acompañar nuestro cuerpo?

No por entrenar más horas o correr más kilómetros seremos mejores. El quid de la cuestión es seguir una pauta según las capacidades de cada uno e ir avanzando con ella.

Estadísticamente el sobreentrenamiento aparece en *runners* que podríamos decir que están ya un paso más avanzados. Pero todos sabemos que las estadísticas siempre son relativas. Aunque seas principiante no te descuides, todos podemos caer en los excesos.

Existen también las lesiones fortuitas. Acostumbran a suceder cuando el *runner* inexperto quiere practicar la carrera por espacios que aún no ha probado. O

simplemente, como ocurre en otras ocasiones en la vida diaria, de forma accidental. Son las de carácter agudo que requieren asistencia inmediata (torceduras, esguinces, golpes, etc.).

El tratamiento de las lesiones

Cuando uno se lesiona hay que recordar unas siglas, RHCE: reposo, hielo, compresión y elevación.

- El *reposo* dependerá mucho del tipo de lesión, pero debe de ser lo antes posible, ya que, cuando uno sufre una lesión, al estar en caliente, no se da cuenta de la gravedad que esta puede tener. Al seguir corriendo lo único que se está haciendo es agravar la situación, y cuando al final se pare y el cuerpo se enfríe las consecuencias serán aún peores.
- El *hielo* es un «socio» a no perder de vista. Es útil tanto en lesiones agudas como en las crónicas, cuando hay hinchazón. Su función es la de reducir esa inflamación con la contracción de los vasos sanguíneos, que disminuirá la llegada de sangre a la zona afectada. El tiempo de aplicación es de entre 10 y 20 minutos en las primeras 48 horas.
- La *compresión* es similar al del hielo. Se pretende atenuar la inflamación colocando un vendaje.
- La *elevación* consiste en levantar la extremidad lesionada, con lo que se evita el efecto agravante de la gravedad.

Las lesiones más frecuentes

Todos los *runners* con experiencia habrán oído hablar de las lesiones que enumeraremos a continuación, y en algunos casos las habrán padecido. Como los *runners* prevenidos valen por dos, vamos a explicarlas someramente y dar ciertos consejos para prevenirlas.

PERIOSTITIS

En esta lesión se suelen ver afectados los huesos de las extremidades inferiores, la tibia y el peroné. Estos huesos son los que de manera constante reciben y transmiten las fuerzas que se producen al impactar el pie con el suelo.



zona de dolor de la periostitis tibial

Ambos huesos tienen una capa externa llamada *periostio*, que es por donde discurren los vasos sanguíneos y los nervios. Debido a pequeños y repetidos microtraumatismos pueden aparecer alteraciones en principio inapreciables. Cuando de manera reiterada se va impactando sobre una zona con pequeñas grietas, es más fácil que aparezca el dolor debido a una sobrecarga. Si esto ocurre, estaremos delante de una periostitis. El dolor aparece en la zona interna de la pierna y al principio es soportable, pero al final puede hacerte claudicar. Su tratamiento es el reposo entre 2 y 4 semanas. Colocar hielo sobre la zona afectada 2 o 3 veces al día, durante unos 10 o 15 minutos reduce la inflamación del periostio y el dolor. La analgesia con medicamentos no debe descartarse, pero una consulta previa al médico es recomendable.

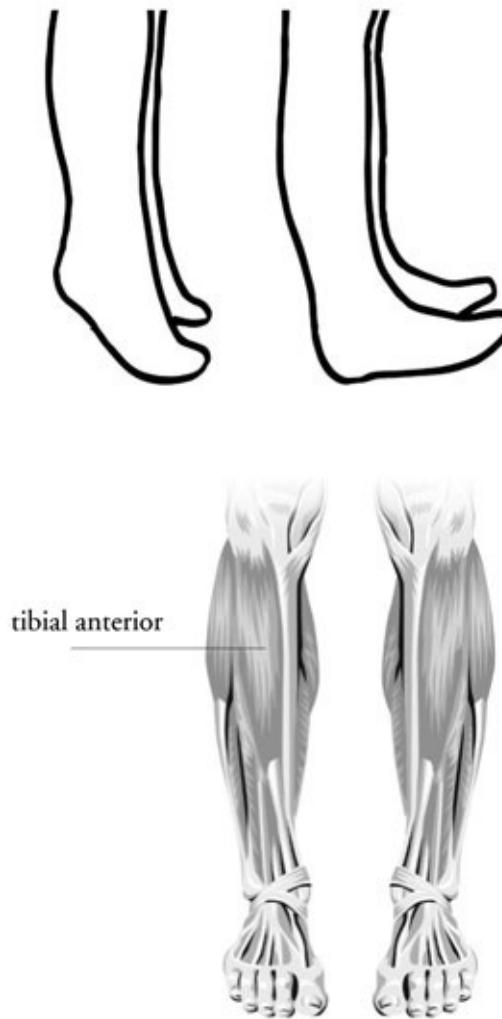
SÍNDROME DEL TIBIAL ANTERIOR

En este caso la afectación es de la musculatura tibial y se localiza en la parte frontal exterior de la pierna. Esta lesión es más frecuente entre principiantes o entre los «*runners* de fin de semana». La causa suele ser bastante simple: querer recorrer demasiada distancia demasiado pronto. Aunque existen otras causas que pueden predisponer o provocar la lesión, como correr sobre superficies con poca amortiguación. Igualmente unas zapatillas desgastadas o que no se adapten a tus necesidades pueden ocasionar este problema.

Inicialmente, para el dolor, hay que aplicar hielo durante 10 o 15 minutos. El periodo para la recuperación puede alargarse entre 2 y 6 semanas, dependiendo del grado de afectación.

El músculo tibial anterior no es un músculo que se trabaje de manera habitual. Su función es la de flexionar el pie. Realizando unos ejercicios muy sencillos puedes

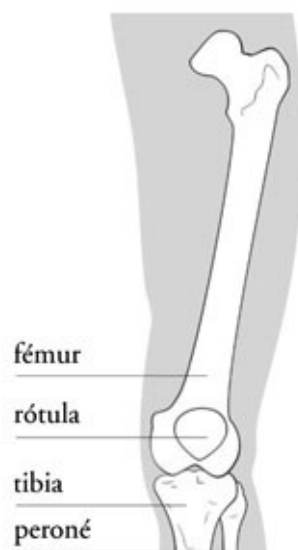
reforzarlo. Ejercítalos con movimientos de flexión del pie hacia arriba. Uno muy fácil es colocar el pie sobre una superficie de modo que solo quede apoyado el talón. Si repetimos este movimiento secuencialmente (por ejemplo 2 o 3 series de 12 repeticiones) aguantando unos segundos los dedos hacia arriba, estaremos proporcionando tono y potencia a este músculo. Otra posibilidad sería levantar los talones. Colocarse de puntillas y hacer la misma rutina de repeticiones.



Son varios los profesionales que recomiendan añadir a los estiramientos de los músculos afectados los de las caderas, glúteos y abdomen para conferir mayor estabilidad en la carrera.

RODILLA DEL CORREDOR

No es una lesión que aparezca solo en los *runners*, pero hay pocos corredores que se libren de algún dolor en la rodilla. Según estudios recientes, el 50% de los *runners* sufren dolores en la rodilla, y en uno de cada cuatro casos afecta a la rótula. Los corredores que se dedican a la larga distancia son los que suelen quejarse más de esta dolencia.



Las rodillas son una de las articulaciones que más sufren en carrera. El impacto del pie sobre el suelo transmite la carga de abajo arriba. Estas fuerzas pueden afectar en mayor o menor medida a las articulaciones. Pues bien, las rodillas reciben una buena parte de estas cargas, que pueden ocasionar una lesión.

La rótula es una estructura ósea donde se insertan las fibras del tendón del cuádriceps y del tendón rotuliano. En ocasiones la rótula no está centrada o alineada por un problema de nacimiento. Esto provoca que el movimiento entre el fémur y la tibia se vea alterado. Aparece entonces una afectación articular que provoca molestias.

Repetir el movimiento de la rodilla infinidad de veces a lo largo del día y más con la carga que se añade corriendo, puede ocasionar como resultado un desgaste del cartílago articular, hablamos entonces de condromalacia rotuliana.

Otra causa de estas lesiones es la manera de pisar. Si eres pronador tu probabilidad de padecer esta lesión es mayor. El que pronador realiza un movimiento de apoyo con el pie girado internamente. Eso hace que se intente corregir por parte del fémur, que gira sobre la tibia, buscando la alineación adecuada en el momento del apoyo.

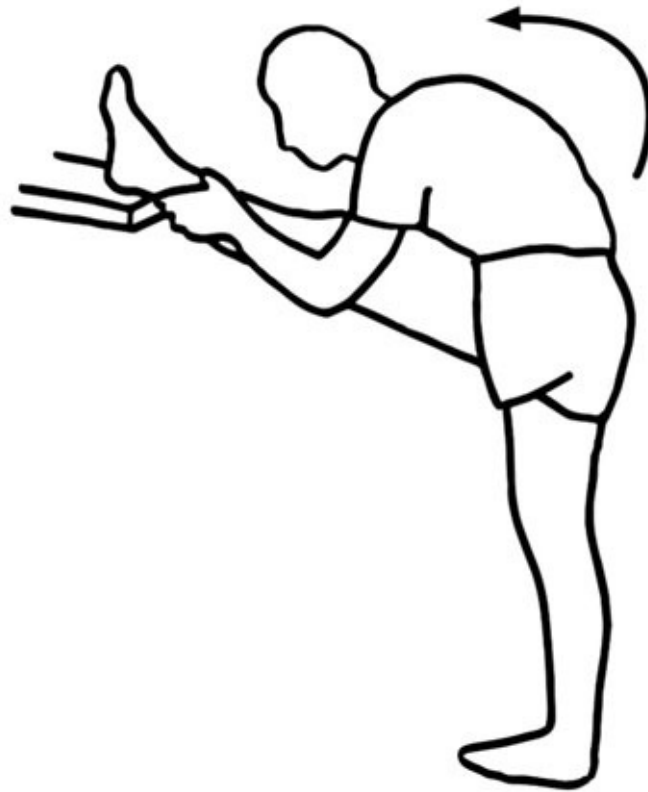
Presenta un dolor característico en la parte anterior de la rodilla. Su aparición es tanto en «frío», por ejemplo cuando se bajan escaleras o al levantarse después de estar un buen rato sentado o como al entrenar, especialmente cuando se añaden cuestas al tramo recorrido.

La solución dependerá del origen, aunque sea cual sea la causa, habrá que parar de entrenar y hacer reposo. Dependiendo de la clínica, este reposo permite hacer alguna actividad complementaria donde no haya carga. La natación será una opción siempre que se evite la braza, ya que se emplea la rodilla con un movimiento contraindicado. Mejor crol o espalda. En muchos casos es necesario un tratamiento farmacológico para reducir la inflamación.

Consulta a tu médico, ya que en ocasiones si existe desgaste rotuliano la prescripción de condroprotectores (productos que ayudan a la regeneración del cartílago dañado) es parte del tratamiento.

La modificación de los hábitos de entrenamiento, como añadir estiramientos de cuádriceps e isquiotibiales, así como su potenciación, serán de gran ayuda. Lo mismo que fortalecer a base de ejercicios isométricos (que aumentan la tensión muscular sin provocar cambio en la longitud del músculo), para conseguir que el músculo tenga la potencia suficiente para recibir la carga del impacto. Además, si tenemos unos músculos fuertes conseguiremos que la rótula quede más estable.





TENDINITIS AQUILEA

El tendón de Aquiles es con diferencia el tendón más fuerte que tenemos en nuestro cuerpo. Pero tiene un defecto: su irrigación sanguínea es muy pobre y eso lo hace vulnerable.



La poca amortiguación que transfieren las superficies duras son enemigas de este tendón que discurre por la parte posterior del pie. El tendón de Aquiles es fuerte pero nada flexible. Ante el menor indicio, es aconsejable cambiar de terreno. Por la misma razón un calzado de poca calidad o que tenga un talón demasiado alto acabarán ocasionando este problema. De la misma forma, si el tejido va rozando de manera constante acabará por irritarlo.

Cuando existe pronación del tobillo, un reiterado movimiento anómalo puede ocasionar una tendinitis. Lo mismo ocurrirá en el caso de anomalías anatómicas de

los huesos del talón, donde se inserta en su parte final el tendón.

Las molestias inicialmente pueden ser leves. Cuando el dolor es más constante y va acompañado de hinchazón o de aumento local de la temperatura, estamos delante de un estadio más avanzado. «Hay que consultar con el médico ante estas molestias durante el apoyo al correr, ya que cuanto más tiempo pase más tiempo de recuperación se necesitará y mayor es la probabilidad de una lesión crónica» recomienda el doctor Antonio Turmo, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Barcelona. El hielo es la primera opción terapéutica. Debemos aplicar una bolsa de hielo, mejor si es del tipo que tiene capacidad para moldearse y adaptarse a la zona concreta. Nunca hay que aplicar hielo directamente sobre la piel sin antes envolverlo, para protegerla del contacto directo. Unas 3 veces al día, entre 10 o 15 minutos, serán en principio suficientes.

Los fármacos también contribuyen a reducir la hinchazón y a disminuir el dolor; un antiinflamatorio sería lo más indicado, pero no olvides consultar con los profesionales para la toma adecuada.

El fisioterapeuta es otro aliado. En este caso con métodos como las ondas de choque o la radiofrecuencia. Se puede así acelerar la recuperación además de mejorar los síntomas. Sus manos también serán importantes, a través de la manipulación y los estiramientos.

Se calcula que el tiempo de recuperación en caso de cronificación es de entre 2 y 3 meses. Durante este tiempo deberás dejar de correr, pero hoy en día existen alternativas. Realizar un *cross-training* como nadar o ir en bicicleta sin carga mantendrá hasta cierto punto tu nivel de entrenamiento.



Los ejercicios de carácter concéntrico (cuando un músculo se acorta venciendo la

resistencia a la que se enfrenta) y excéntrico (el músculo desarrolla tensión extendiendo su longitud), realizados dentro de tu rutina en el gimnasio, mejorarán la evolución y servirán como prevención.

Consultar a un profesional de la marcha te dará la información necesaria para saber si además de cambiar las zapatillas hay que añadir algún elemento ortopédico, es decir, plantillas o cuñas. No serás ni el primero ni el último en necesitar este material para mejorar y prevenir en la carrera. La cirugía sería la última opción.

FASCITIS PLANTAR

¿Sabías que la planta del pie está formada por un tejido grueso que va desde el talón hasta los dedos de los pies? No es una región en la que pensemos de manera habitual hasta que aparece un problema y por ello es poco conocida. Este tejido grueso se llama «fascia plantar» y cuando se inflama estamos ante una fascitis plantar. La inflamación suele circunscribirse a la parte del talón. Sus causas más frecuentes están relacionadas sobre todo con el arco plantar, el puente. Cuanto más arco se tenga, más fácil es que se sufra.

Al andar, y no digamos ya al correr, aparece un dolor muy concreto que los *runners* describen como «ardor» en el talón y a veces llega a afectar a la planta del pie. Es típico sentirlo por la mañana, al apoyar el pie en el suelo, aunque aparece también al estar un rato de pie o sentado, al subir escaleras o durante o después de la sesión de *running*. Junto con el dolor se aprecia una planta del pie rígida e incluso con presencia de hinchazón.



Se recomienda descanso, además de hielo y antiinflamatorios si son necesarios. En la mayoría de las ocasiones se prescriben plantillas amortiguadoras personalizadas, además de fisioterapia basada en estiramientos. «Llevo poco corriendo pero ya me ha tocado sufrirla. El descanso y la paciencia fueron mis aliados», comenta Jordi, que lleva ahora plantillas para salir a correr.

Ayudará a su prevención que elijas una superficie poco dura que te proporcione cierto nivel de amortiguación. Evita las sobrecargas y emplea un calzado apropiado. También será una buena medida preventiva trabajar la musculación de cuádriceps,

gemelos y los músculos que forman la anatomía del pie. Porque además de la fascia existen también músculos que soportan a su vez el impacto del pie contra el suelo. A mayor tono de estos, más protección tendremos.

DOLOR LUMBAR

Si antes de empezar a correr ya tenías molestias en la espalda, difícilmente vas a dejar de sentir las al correr. De hecho, según la OMS, entre el 70-80% de la población general tendrá problemas de espalda a lo largo de alguna de las etapas de su vida, por lo que no es de extrañar que un porcentaje nada despreciable de *runners* también los sufra.

Las causas son muchas, entre ellas una hernia discal, contracturas musculares, alteraciones anatómicas, como descompensación de la altura de las caderas, o un exceso de entrenamiento. Como norma general, deja descansar unos días el cuerpo para que disminuya la inflamación y si es necesario toma medicación.

Un trabajo de fortalecimiento de la faja lumbosacra natural, es decir, los músculos de la zona baja de la espalda, es clave para que no se padezcan nuevos episodios. Las técnicas como el pilates o el yoga son perfectas para esto. Según Mónica Mateo, responsable de Yoga y Nuevas Tendencias en la cadena de *fitness* DiR de Barcelona, con los estiramientos propios del yoga se consigue «una musculatura potente en la espalda que previene un exceso de carga, y como consecuencia se evitan problemas a este nivel».

Cuando el dolor de la zona lumbar se irradia por las piernas, hablamos entonces de *ciática*. Por desgracia «en casos de patología muy aguda, por ejemplo un ataque de ciática o en casos donde se diagnostican fracturas vertebrales que se van repitiendo, hay que ser muy cauto y dar la información correcta al *runner* por muy negativa que sea para él» sostiene Jorge Ramírez Haua, médico del Sabadell FC.

Es recomendable acudir al médico cuando aparece dolor de espalda ya que, por ejemplo, puede ser que no sea del nervio ciático sino de un músculo que se sitúa en la región de la cadera, el piriforme. Este puede ocasionar una clínica muy parecida a la de la ciática sin serlo. Llegar a un diagnóstico claro es fundamental para seguir una rutina adecuada.

Consejos para volver a entrenar

1. *No seas impaciente.* Qué razón tenía Kant cuando dijo: «La paciencia es la fortaleza del débil, y la impaciencia la debilidad del fuerte». Vigila la carga y la intensidad al empezar de nuevo. Si no has podido realizar ningún tipo de ejercicio físico, seguramente habrá algún kilo de más, por lo que, ojo, no vayas a pasarte.
2. *Cross-training.* Si puedes permitirte, por tiempo o por tener acceso a una piscina o a un gimnasio es una opción interesante para darle más seguridad a tu

vuelta. Volverás a recuperar el tono de manera más rápida.

3. *Controla tus constantes.* Usa la frecuencia cardiaca como medida de control. Inicia tu reentrada con una FC entre el 60-75% y de manera progresiva ve aumentando hasta alcanzar los niveles a los que estás acostumbrado.
4. *Terrenos fáciles.* Hay que valorar tanto la superficie como los desniveles. Cuanta más absorción te dé el terreno, más protegerás la zona lesionada. Intenta buscar suelos más bien blandos y llanos.
5. *En grupo.* No siempre es fácil correr solo y más cuando hace tiempo que no sales. La sensación de que eres el único que se lesiona es común. Correr en grupo te permitirá compartir experiencias. Verás que quien más o quien menos ha estado lesionado y que cada uno tiene algo que contar.
6. *No te compares.* Ni con otros *runners* ni contigo mismo antes de la lesión. Olvídate por el momento de los tiempos y las distancias que eras capaz de alcanzar. Tenlos como objetivo, pero a medio o largo plazo.
7. *Consulta si sigues teniendo problemas.* Una lesión mal curada será seguramente fuente de problemas crónicos. Si sigues notando dolor, no dejes de ir al médico.

Si has llegado hasta aquí y ya has repasado todas las lesiones, puedes pensar que correr no es un asunto baladí. No es en vano que hayamos comentado en varias ocasiones que siempre tengas algún profesional de referencia a quien consultar tanto por lo que respecta a la salud como a nivel técnico.

Las causas no anatómicas de las lesiones son bastante similares en todos los casos: una sobrecarga, una mala técnica, o un calzado en malas condiciones o inadecuado a las necesidades del *runner*. Cuando esto es así, la solución está en tus manos. No dejes que el «azar» intervenga. Cuánto más pongas de tu parte más va a responder tu cuerpo. Dale la oportunidad, pero también buenas herramientas.

Capítulo 14

La práctica del *running* en familia

¿Por qué no salir a correr en familia? Es muy frecuente que, cuando un integrante de la familia empieza a correr, acabe arrastrando a otros a acompañarle. Las razones son muchas: compartir experiencias y emociones, reforzar los vínculos, transmisión de conocimientos y valores, etc. En el caso de los hijos, si esta afición al deporte continúa a lo largo de su vida, tendrán hábitos de vida saludables. Así se pronuncia la doctora Leticia Postigo, pediatra: «Teniendo en cuenta la tendencia actual al sedentarismo y a la obesidad en la población infantil, lo importante es fomentar hábitos saludables. El *running* realizado a una intensidad moderada y adaptada a la condición física de cada niño es una buena opción. Asociarlo a un deporte de equipo sería aún mejor». Ahora bien, reconozcámoslo, buscar la motivación y evitar el sedentarismo de nuestros hijos no es siempre fácil. Por eso conviene inculcarles ciertas actitudes y hábitos a una edad temprana.

Para nuestros hijos pequeños, los padres solemos ser un espejo en el que reflejarse. Todos hemos visto que los niños mimetizan los actos de sus mayores. Por ello en muchas ocasiones la pregunta, que en un principio es tímida, acaba siendo reiterada: «¿Te puedo acompañar?». Esta es la pregunta que le hizo Gabriel, de 9 años, a su padre, Alex. Y Alex nunca lo olvidará. Ahora ambos comparten ese rato de ocio, eso sí, el pequeño en bicicleta y Alex corriendo. Para Alex es una manera de conciliar su momento de evasión con la faceta de ser padre.

A nivel psicológico es importante para el niño recibir los *inputs* positivos de sus padres: si estos les explican a sus hijos lo que ellos sienten al correr, los niños recibirán un refuerzo positivo. Pero, mucho cuidado, hay que tener presente que los niños no son adultos en pequeño, sino que presentan características especiales que deben ser tenidas en cuenta. Por ello necesitamos ser flexibles y adaptar la actividad física a la edad de la criatura y a su capacidad de adaptación al ejercicio. No es necesario prepararse para correr una competición sino que debe ser algo divertido.

¿Cómo implicar a un niño en el *running*?

Correr para el niño debe ser de entrada como un juego. Es más sencillo hacerle practicar deporte si se trata de una actividad divertida, que él no sienta como una obligación. Los padres hemos de ser sensatos y responsables, no hay que exigir resultados de inmediato. Ni hazañas. Si salimos a correr con ellos, tenemos que enfocarlo como un momento de recreo y dejar que ellos den su opinión al respecto. Cuando los niños ven que pueden ayudar en algo, por ejemplo, en el recorrido a

escoger, se implican más, y esos detalles les hace sentirse parte de ese momento; lo sentirán como suyo. Como su mundo.

Es recomendable que el circuito o el espacio por el que vayamos a correr no sea aburrido, de este modo las conocidas frases «Me canso», «Me aburro», no aparecerán, o como mínimo tardarán más en decirlo. Hay que ser realistas.

Cuando a un niño lo llevas por espacios abiertos, entre la naturaleza, por la playa, se sentirá libre. Además le hará descubrir de primera mano flores, árboles, etc. Por otro lado, como ya se sabe, el *running* es beneficioso para la salud e incluso a nivel psicológico. Correr les permitirá liberarse de las tensiones propias de su edad y airearse mentalmente. Podrán desfogarse, que decían nuestras abuelas. Y todos lo agradeceremos.

Acertar con el material

Si en los adultos las zapatillas son importantes, en los niños podríamos decir que casi lo son más. Los pies de los niños sufren cambios rápidos tanto en el número del calzado como en la forma del pie. En primer lugar, como ya te venimos diciendo, deja que el pequeño dé su opinión. Si lo implicas de verdad en la elección de sus zapatillas, cuando llegue la hora de calzárselas, no te oirás algo parecido a: «Es que no me gustan...». No nos engañemos, si ellos están contentos con sus zapatillas, se sentirán cómodos y tú tendrás un problema menos. En cuanto al tamaño, las zapatillas deben sujetar el pie, pero no apretarlo. La sensación ha de ser que el pie esté libre, pero no suelto. No deberíamos querer aprovecharlas para muchas temporadas, ya que se desgastarán y habrá que cambiarlas igualmente. No hagas falsos ahorros.

La suela no debe ser dura, pero tampoco excesivamente blanda. Las suelas con EVA suelen ser las más resistentes. El tejido de la zapatilla ha de ser transpirable. Evita plásticos, sudará menos y su piel lo agradecerá.

En caso de tener problemas anatómicos como pie plano o, al contrario, con mucho arco plantar, consulta a un especialista. Quizá será necesario el uso de plantillas para un correcto desarrollo del pie.

¿Cuándo pasar del juego a un programa de entrenamiento?

Evidentemente la edad es un factor crucial para decidir en este aspecto. Hay que ser cauto y no forzar el inicio de una actividad a nivel más «profesional» cuando el niño aún no está preparado para ello. En general, son los padres quienes inician a la criatura en el *running*. El deseo del niño y las habilidades de este determinarán su evolución. Hay niños que tienen una constitución que les favorece practicar el «*running*» como deporte, pero a otros quizá les vaya mejor otro tipo de disciplina. Hablarlo con el niño puede evitar que dediquemos un tiempo y un esfuerzo a realizar una actividad de la cual él no disfruta. Si escuchamos de verdad lo que ellos sienten,

será más fácil aconsejar y acertar a la hora de escoger su actividad deportiva. Sigue el consejo de Guillermo Canalda, psicólogo infantil: «Como padres debemos proteger el bienestar emocional de nuestros hijos. Cuando veamos que una actividad deportiva los presiona y los bloquea, debemos reconducir la situación sin dramatizar... Forzar suele ser sinónimo de fracaso». Por último, si el niño escoge otra opción, olvidémonos de hacerles reproches a lo largo del tiempo, no los machaquemos con nuestra frustración. Los padres deben ser adultos.

Los más pequeños hasta 5 años

Si el *running* es la actividad escogida hay que tener en cuenta que los médicos y entrenadores aconsejan no empezar a correr con edades por debajo de los 5 años. Hasta entonces no se alcanza cierta madurez en la manera y postura requeridas para correr y es más fácil sufrir lesiones.

Además, como se ha mencionado, si queremos que el niño lo disfrute debe ser parte de un juego y que él sienta que no está forzado, no vayamos con exigencias. «En nuestro club, el CN Reus Ploms, desde la sección de triatlón, les montamos a los más pequeños duatlones donde corren y van en bicicleta e incluso se aceptan bicicletas con ruedecitas. Es fantástico ver cómo los niños disfrutan del deporte de manera sana, e incluso sienten que emulan a sus padres», dice orgulloso Josep Casanovas, responsable de dicha sección de este club tarraconense.

De los 5 a los 8 años

A estas edades podemos hacer que el *running* forme parte de sus juegos habituales (el pilla-pilla, el escondite, el pañuelo, etc.). El objetivo no es correr de una forma técnica sino que el juego implique correr, y en todo caso ir aumentando las distancias. De este modo, sin darse cuenta, los niños pasan un buen rato corriendo, trabajan sus piernas, su sistema cardiovascular, y también el respiratorio, pero sin estar sujetos a reglas técnicas. Disfrutan de la libertad del juego.



La doctora Leticia Postigo recalca que antes de los 9 o 10 años es recomendable evitar cargas excesivas debido a que el niño está en pleno desarrollo. «Desde la medicina de asistencia primaria, se hace mucho hincapié en promocionar la actividad física para contribuir así a un mejor desarrollo físico y psíquico sin sobrecargar al pequeño.» Algunos padres se preguntan qué tipo de actividades desarrollan los profesores o monitores en los centros especializados donde los niños juegan en lugar de recibir lecciones de cómo correr. La respuesta la encontramos en una frase de un entrenador de un campus para niños en Nueva York: «Se lo pasan tan bien que no se dan cuenta de que están corriendo». El fin es pasarlo bien. No lo olvides. «El colegio de Alexia, mi hija de 7 años, organizó una carrera cortita donde podían participar padres e hijos. A ella le hacía tanta ilusión que nos inscribimos y la completamos. Al final no sé quién se sentía más emocionado, si ella o yo. (Para Miguel compartir estos momentos con su hija fue especialmente emotivo.) Aunque me gusta correr solo, entiendo que para ella esa experiencia como tal fue su momento con papá.»

De los 8 a los 12 años

A estas edades lo que suele ocurrir es que corren a «lo loco». Quieren llegar a la meta o completar el recorrido que se les determina, pero no son capaces de medir sus fuerzas. Hay que explicarles, sin grandes palabras ni solemnidades, qué significa correr y que existe una técnica que evitará que se cansen tanto. A la larga ellos van absorbiendo la información como esponjas, pues lo que se les va contando no cae en saco roto.

Esta también es la edad ideal para que el niño salga en bicicleta al lado de sus

padres y vaya sintiendo lo que es correr y empiece a vivir la experiencia de lo que puede ser el día que salga ya a correr junto con papá o con mamá.

Aunque hay que seguir recalcando la parte lúdica del *running*, podemos apuntarlo, con su consentimiento sincero, en pequeñas competiciones como las que organizan colegios, asociaciones de vecinos o clubs.

A partir de los 12 años

La evolución y desarrollo a esta edad es fulgurante. Tienen una facilidad impresionante para mejorar y conseguir retos personales. Apuntarse a una carrera sencilla como la de los 5 km, sin grandes expectativas pero con la idea de acabar es un magnífico objetivo en esta etapa de su crecimiento.

Pero también puede llegar entonces el momento en que nuestro hijo no se sienta cómodo corriendo. Para el padre que es *runner*, es difícil asumirlo. Lo sabemos. Guillermo Canalda recomienda para estos casos: «Respetar siempre la voluntad de nuestros hijos. Es su vida. Nosotros podemos y debemos apoyarles y acompañarles en su camino, pero nunca forzando ni proyectando nuestros objetivos ni frustraciones».

Si la criatura finalmente se decide por el atletismo y concretamente por el *running* «los padres deben estar ahí para demostrarle su apoyo. Es triste ver que hay niños que van a entrenar sin que sus padres les transmitan su ilusión [...] y cuando el niño tiene un problema no están ahí para acompañarlo. Lo más probable es que ese niño acabe dejando algo que le gusta porque no siente que sus padres están a su lado —dice Josep Casanovas, para quien la figura del padre es básica—. El entrenador será quien vea las cualidades técnicas o físicas del niño y aconsejará a los padres desde su punto de vista profesional, pero los padres deben estar ahí».

En los últimos años se han realizado varios estudios sobre chicas adolescentes y el *running*. Esta época es especialmente complicada para ellas, ya que su imagen toma especial relevancia: es el consabido «cómo me ven o qué piensan de mí mis amigos». Según estos estudios las chicas que practican el *running* tienden a sobrellevar mejor este periodo que las sedentarias. Y está claro el porqué: al correr, su cuerpo se va estilizando. Y en consecuencia se sienten más seguras de sí mismas, lo que suele ahuyentar los decaimientos de ánimo y las fases melancólicas que se dan a veces a estas edades.

Pero, además, existe un valor añadido a nivel fisiológico que hace muy recomendable el *running* en la prepubertad. Hasta los 35 años los huesos se van haciendo más densos. A partir de esa edad la mujer va perdiendo calcio de los huesos. Construir unos huesos fuertes en la preadolescencia y la adolescencia es vital para luchar contra la posible osteoporosis. Pero esto será así si, adicionalmente, se sigue una dieta adecuada en la ingesta de alimentos con calcio, unos 1.000 mg al día (como pueden ser tres vasos de leche), u otros alimentos ricos en calcio como sardinas,

salmón o zumo de naranja. En chicas adolescentes el tema de la dieta puede ser una gran fuente de problemas ya que, erróneamente, están convencidas de que para tener un cuerpo bonito se debe estar delgado y ahí entraríamos en temas más complejos como podrían ser los trastornos de alimentación.

Así pues, correr es perfecto para las adolescentes, pero cuidado con excederse en las horas de práctica, ya que también puede acarrear problemas, como el descuido de los estudios, encerrarse en ese mundo, exigirse demasiado o refugiarse en el *running* para camuflar cierta inadaptación social y ciertos temores. Como dijo el clásico: «En el justo medio está la virtud».

Capítulo 15

El *running* y el embarazo

Si estás embarazada, felicidades. Si los hábitos que se tienen antes del embarazo son saludables, poder seguir con ellos será el signo más claro de que todo va bien. Entre estos hábitos saludables, por descontado, está el ejercicio físico. O sea, si eres una *runner* embarazada que tiene una rutina de entrenamiento y de trabajo, ¡genial! Tu cuerpo juega con ventaja.

Mantenerse activa durante el embarazo es clave no solo para que este sea saludable, sino para facilitar el parto y que la recuperación posparto sea mejor y más rápida. Una mujer activa tiene un organismo más preparado para lo que significa un embarazo y el posterior parto. Los cambios que se van sucediendo a medida que pasan las semanas de gestación, se toleran mucho mejor que en mujeres poco activas o sedentarias. A priori, el ejercicio realizado de forma regular durante el embarazo aporta beneficios tanto a la madre como al bebé, y además reduce la posibilidad de aparición de patologías asociadas al embarazo como pueden ser la diabetes gestacional, ya que actúa positivamente sobre el metabolismo de la glucosa, o en la aparición de hipertensión, por sus beneficios a nivel cardiovascular.

Consultar antes de ejercitarse

Saber cómo estás antes de salir a correr es un punto a favor para ti, pero sobre todo para el pequeño. Si durante el embarazo sigues con tu rutina, tu ginecólogo será quien te dé los mejores consejos. Hay *runners* que, por no querer oír a su médico decirles que dejen de correr prefieren no ir a la consulta. ¡Craso error! El médico no es quien va a salir a trotar, sino tu cuerpo y tu futuro hijo. Así, lo único que estás consiguiendo es esconder información que puede ser de gran utilidad durante los meses que vas a estar, te guste o no, «pegadita» a tu médico.

Ahora bien, has de saber que no todos los médicos tienen la misma opinión sobre la conveniencia del *running* durante el embarazo. Al ser un ejercicio de impacto hay profesionales de la salud que recomiendan evitarlo y escoger otro tipo de ejercicio, y hay otros que hacen una valoración atendiendo a cada mujer. Una de las sociedades médicas más importantes asociadas al ejercicio y el embarazo, la American College of Sports Medicine afirma, basándose en varios estudios, que las *runners* que presentan un embarazo sin complicaciones pueden seguir su actividad, evidentemente adaptando el nivel de exigencia a su situación.

En cualquier caso, para aquellas mujeres que no corrían antes del embarazo el *running* no es la disciplina más adecuada para estar en forma, y así lo refleja el doctor

Ignasi Valls, ginecólogo y profesor de Ginecología y Obstetricia de la Universidad de Barcelona: «Cuando una embarazada con estas circunstancias tiene inquietudes respecto a la actividad física, le diría que correr no es lo más recomendable. Además de las dificultades en cuanto a la adaptación de su sistema cardiorrespiratorio, el *running* expone a lesiones si no se tiene una preparación previa adecuada».

Así pues, si no corrías antes, este no es el momento para iniciarse. Existen otras muchas opciones más aconsejables. Andar a un ritmo más o menos lento, técnicas de relajación, y estiramientos tipo yoga o actividades en el agua serían algunas de ellas. Dependiendo de las sensaciones que experimentes, podrás incorporar dicha actividad como parte de tu rutina diaria. Si luego quieres ser una corredora más, te recomendamos que sigas un plan de entrenamiento basado en caminar, así irás cogiendo el hábito para más adelante cambiar de ritmo y aumentar la velocidad convirtiéndote en *runner*.

Los cambios externos, los más evidentes

Los cambios de la anatomía son evidentes y el mayor es el aumento del tamaño del abdomen. Hay *runners* que sufren poco este cambio y no tienen la típica barriguita hasta los últimos meses, pero las hay que ya la lucen desde un buen principio.

En el momento que el abdomen va creciendo el centro de gravedad de la *runner* se desplaza hacia delante, y eso hace que el equilibrio no sea el mismo a los 4 meses de gestación que al inicio. Es muy importante que la *runner* tenga presente este dato a la hora de decidir si puede seguir corriendo al mismo nivel o no, ya que en algún momento puede tener la sensación de inestabilidad y el peligro de caída es muy serio.

Los cambios internos

En los primeros tres meses el corazón de la madre suele latir un poco más rápido. La frecuencia cardiaca aumenta hasta un 20% a lo largo del embarazo y puede hacerlo también la tensión arterial. Esto es así porque las necesidades tanto de la madre como del feto son superiores.

Por otra parte, el aumento de peso para la *runner* puede ser un factor en su contra, ya que las articulaciones deberán soportar más carga, y en este momento es lo último que necesitan las articulaciones. Durante el embarazo aumenta una hormona llamada relaxina, cuya función es facilitar la adaptación de los tejidos y hacerlos más «elásticos». Este efecto, según algunos expertos, puede predisponer a aumentos de lesiones en ligamentos. «Desde el inicio del embarazo las articulaciones sufren una mayor laxitud, es decir, son más flexibles, y por ello es importante hacer un trabajo complementario aparte del *running*», señala el doctor Ignasi Valls.

Vía libre a la *runner*, pero con condiciones

En la actualidad, se recomienda establecer la intensidad de la rutina a partir del test de conversación. Como recordarás, en esta prueba se trata de correr y a la vez mantener una conversación sin pausas largas. Si no te cuesta mucho, estarás en niveles adecuados de intensidad. Si tienes dificultades para seguirla cómodamente, debes disminuir la intensidad, te has pasado.

El cuerpo de una *runner* en el primer trimestre experimenta cambios distintos a los que se registran en los meses siguientes. Durante estos meses, las náuseas y los vómitos son los compañeros de viaje de muchas mujeres. «Durante el primer trimestre se recomienda disminuir el tiempo de la carrera y la intensidad. Es fácil que, por bajadas de la tensión arterial, las náuseas y ciertas molestias en la parte baja de la pelvis, se tolere peor un ejercicio aeróbico como es el *running*», comenta el doctor Ignasi Valls. Relájate y disfruta del momento, pero correr no debe suponer un estrés, sino una manera de vivir el embarazo de forma saludable

Si calzarte las zapatillas te ayuda a estar mejor, cálzatelas. Pero puede ser que tu capacidad para aguantar ya no sea la misma y te canses antes. «Cuando me enteré de mi embarazo, a los 2 meses decidí cambiar el *running* por andar. Me encontraba más cómoda, no quería dejar de ejercitarme y deseaba que mi futuro bebé estuviera también sano», así lo decidió Bet, que está esperando reengancharse al *running* después del parto.

«Además de notar una disminución en la capacidad de resistencia, hay que reducir el tiempo que se está corriendo por el aumento de la temperatura corporal de la futura madre [...] hay estudios que determinan que ciertos aumentos de temperatura en la madre pueden causar problemas en el feto a posteriori», añade el doctor Valls.

Entre el cuarto y el sexto mes puedes pasar de disfrutar el *running* al máximo a tener que dejarlo hasta después del parto. Los kilos van en aumento y una se nota cada vez más pesada. Mientras correr sea agradable y no notes la barriga «suelta», mantén tus salidas. Recuerda también que, al pasar los meses, el centro de gravedad se desplaza y el equilibrio ahora no es el mismo. Vigila cuál es la superficie por la que corres. Cuando sientas poca sujeción a nivel abdominal no fuerces la máquina. Si en algún momento te sientes inestable o con cierto miedo a caerte, no lo dudes: ha llegado el momento de cambiar de actividad y buscar una que te proporcione más estabilidad. No debes estar sufriendo a cada paso que das.

En el último *trimestre* lo más recomendable para la *runner* es cambiar de actividad. Aparecen cambios en la columna vertebral a nivel de posicionamiento y el impacto en el suelo pelviano es excesivo, así como sobre las articulaciones.

Aparte de estas recomendaciones de tipo general existen síntomas que pueden servir de ayuda a una embarazada para saber si ha llegado el momento de aparcarse el *running* durante un tiempo. Los mareos, náuseas y vómitos excesivos, la sensación de no poder respirar ni hablar con cierta fluidez, junto con cefaleas (dolores de cabeza), sensación de inestabilidad o un cansancio importante son signos claros de que hay

que detener la actividad. Y ni que decir tiene que, si notas contracciones regulares o dolorosas, un sangrado o pérdida de líquido, has de dejar de correr inmediatamente. Finalmente, hay casos en que durante la carrera, pero también al detenerla, se produce cierta incontinencia urinaria. En este caso el impacto sobre el suelo pelviano no está más que agravando la situación. Es otro motivo para hacer un alto en tu rutina.

Cómo afrontar la suspensión de la rutina

Como acabamos de ver, si eres una *runner* el embarazo puede suponer un parón. Eso es lo que le ocurrió a Marta Domínguez, sin duda una de las atletas españolas más laureadas: «Durante el embarazo no corrí nada, porque, además, los tres primeros meses estuve muy mareada, así que me dediqué a ser una embarazada muy profesional».

Piensa en este momento como una manera de ejercitar otras partes del organismo. Así lo hizo una de nuestras atletas más internacionales, Núria Fernández (campeona de Europa en los 1.500 m en 2010). «Corrí hasta el sexto mes, luego tuve que dejarlo porque la tripa se ponía muy dura, así que cambié el *running* por la máquina elíptica. También caminaba. Nunca dejé de hacer ejercicio, menos en el último mes, que ya estaba muy grande.»

De este testimonio de Núria Fernández queremos destacar dos cosas. La primera: andar también es una actividad aeróbica que ayuda a evitar el exceso de peso, mejora la postura y, por tanto, previene los dolores lumbares. La segunda: tómate este periodo como la oportunidad de hacer un *cross-training* (entrenamiento cruzado donde se trabajan otras disciplinas) de largo recorrido. Si las más profesionales pueden adaptarse a la situación, seguro que tú también puedes. Además, a la vuelta tendrás un reto aún mayor: ¡conseguir volver a tu rutina y ser mamá!

La indumentaria de la *runner* embarazada

Cuando una mujer se queda embarazada, además de adaptar su rutina de entrenamiento hay que modificar también otros elementos, entre ellos la ropa. En este campo hay múltiples opciones. Actualmente, las marcas deportivas más conocidas tienen ropa especialmente diseñada para el cuerpo de la gestante. La recomendación más básica sería que escojas aquella indumentaria que te pueda servir a lo largo de todo el periodo del embarazo. Busca aquellas que se vayan adaptando a tus cambios.

Los sujetadores serían la pieza de vestir «estrella». Los hay tipo top o en forma de sujetador. La comodidad será la premisa principal. Durante el embarazo el pecho crece en gran medida. Conseguir minimizar el movimiento cuando se corre, pero sentirse cómoda, no siempre se consigue con una sola prenda. Muchas mujeres se decantan por usar la combinación de sujetador y top, parece que así la sujeción es

mayor. Algunas camisetas también llevan el sujetador incorporado, es otra posibilidad a valorar.

En cuanto al tejido, este debe de ser transpirable porque es básico mantener la temperatura corporal adecuada en todo momento, independientemente de la estación del año en el que te encuentres. Hay que pensar que el feto no puede regular su temperatura, quien debe hacerlo es el cuerpo de la gestante. Un exceso de temperatura puede provocar problemas a nivel fetal.

Los pies, al igual que otras partes del organismo, también sufren cambios durante el embarazo. Aumentan de tamaño, por lo que el número de las zapatillas debe ser mayor. Pero no solo eso, también el arco plantar disminuye y los pies son más anchos, por ello un calzado estrecho puede resultar muy incómodo. Por último, los pantalones serán perfectos cuando te sientas la barriga bien sujeta pero sin sentir opresión sino sujeción.

Una buena dieta para premamá

Ya hemos hablado de la importancia de la dieta para los *runners*. Para la *runner* embarazada aún lo es más. La dieta de una embarazada sedentaria debe de ser aproximadamente de 3.000 kcal. En embarazadas sin problemas de peso, se recomienda una suplementación aproximada de 300 kcal/día después del primer trimestre, de 390 kcal/día entre las semanas 20-30 y de 250 kcal/día entre las semanas 30-40. Si la gestante es *runner*, esta suplementación debe de ser aún mayor, llegando a añadirse una ingesta entre 350-500 kcal/día.

Especial cuidado hay que prestar a la hidratación, ya que durante el ejercicio el aumento de la temperatura está directamente relacionado con la intensidad del ejercicio. Durante un ejercicio de moderada intensidad la temperatura del cuerpo de la embarazada aumenta hasta 1,5 ° C. Por ello es crucial hidratarse bien, antes y después del ejercicio, porque la deshidratación puede disminuir el flujo sanguíneo en el útero, produciendo contracciones antes de tiempo. Para que veas que la cosa va en serio, has de saber que el agua representa un 94% del peso del bebé al final del primer trimestre. Ahí es nada. Por esta y otras razones, la European Food Safety Authority ha concluido que, durante el embarazo, sería recomendable añadir 300 ml a la ingesta total recomendada en mujeres, que es de 2 litros al día.

Correr puede ser cosa de dos

Los nueve meses se pueden hacer largos y el «mono» para recuperar el ritmo puede aparecer una vez que el bebé ha llegado al mundo.

Los médicos recomiendan esperar unas 6 semanas después de un parto natural. El suelo pélvico necesita recuperar la normalidad. Si se inicia la actividad precozmente puede provocar una lesión en los tejidos. «La idea es enfocar los cambios provocados

por el parto, como si de una lesión se tratara. Hay que respetar los tiempos de recuperación, como en cualquier caso de lesión, por ejemplo, un esguince», especifica el doctor Ignasi Valls. Si se ha tenido que recurrir a la cesárea o se ha realizado una episiotomía (intervención en el canal del parto que requiere puntos), al tiempo habitual de recuperación se han de sumar otras 2 o 3 semanas más. De todas maneras, consultar con tu médico te dará más tranquilidad e información.

La pauta más lógica para volver a correr sería un inicio suave, básicamente andar con ejercicios para fortalecer la musculatura, no por la falta de capacidad para aguantar un ritmo más o menos rápido, sino por los cambios a los que se ha visto sometido el cuerpo. Para ir aumentando el ritmo de manera progresiva se aconseja mover los brazos de manera enérgica y de forma coordinada. Antes de ponerse a correr el objetivo sería llegar a andar rápido durante una hora seguida.

Tus músculos, sobre todo los del abdomen y los de la pelvis, han visto alteradas sus características normales. Estarán débiles y uno de los síntomas más frecuentes asociados a esta debilidad es la incontinencia urinaria. Si añadimos el movimiento que se experimenta al correr, esta incontinencia puede ir a más. Para tratar estas molestias son muy útiles ejercicios específicos como pueden ser los de Kegel (ejercicios hipopresivos que buscan el fortalecimiento del suelo pélvico y su musculatura asociada).

Si eres una mamá que te cuesta organizarte y encontrar tiempo para dedicarte a ti, no te quedes en casa: sal acompañada de tu bebé. Debes tener en cuenta que el cochecito para el pequeño es como para ti tus zapatillas. Ha de ser cómodo y ligero, pero adaptado tanto a las necesidades del usuario, como de quien lo lleva y también del terreno. En el mercado hay una gran variedad donde escoger, más o menos ligeros, más o menos maniobrables, con ruedas especiales. Piensa e invierte con cabeza. Te recomendamos que preguntes por los accesorios que puedes añadir, como la capota, el protector para la lluvia, el portabotellas, etc. Te serán muy prácticos.

Hasta los 6 meses el bebé no puede empezar a sostener su cabeza. Por eso hasta entonces es mejor salir por calles, paseos o parques. Una vez que tenga ya los 6 meses, prueba poco a poco terrenos más irregulares, si eso es lo que te apetece.

Finalmente, si estás amamantando a tu hijo dale la toma antes de salir. De este modo, tu pecho irá más ligero y tendrás menos molestias. Además, según algunos expertos, al correr en la leche se puede acumular ácido láctico, que puede cambiar el sabor de la leche. Otra opción es sacártela antes.

En este capítulo hemos intentado darte todas las recomendaciones médicas y transmitirte todas las experiencias de madres que son *runners*, pero lo más importante y lo que nos gustaría que tuvieras siempre en mente, y más cuando estás embarazada, es algo tan fácil como: «Escucha a tu cuerpo».

Capítulo 16

Másters y séniors

Con la crisis de los 40 años, muchos se echan a la calle. «¡Seguro que correr me ayudará a superarlo!», parece que es el grito de guerra de muchos cuarentones. El otro es: «¡Aún soy joven!». Mejor que te sientas así, pero a nivel de competición, sintiéndolo mucho, ya has entrado a formar parte de lo que se conoce como «categoría máster». Pasados los 65 años te conviertes en sénior. No dramáticos, realmente el adjetivo importa poco, lo que vale es lo que tú sientas.

Cada etapa de la vida se verá beneficiada a nivel físico o mental de lo que el *running* le ofrece a tu cuerpo. Siempre es el organismo el que determina si esos beneficios son tales o no, y en qué medida. Por ejemplo, cuando un jovencito se pone a correr su frecuencia cardiaca se adapta de manera impresionante por mucho que corra, y su corazón, si está bien entrenado, se lo va a agradecer. Sin embargo, para determinadas edades el aumento de la frecuencia cardiaca ya no es tan beneficioso. Hay que valorar si existe o no algún tipo de riesgo y conocer bien las aptitudes actuales de cada individuo.

Por último, pero no por ello menos importante, aunque existe cierto tabú a partir de algunas edades, no está de más mencionar que quien mantiene su forma física mediante el deporte, también será más activo a nivel sexual. Sí, en cierto modo, todo son ventajas.

Los cambios a partir de los 40 años

La buena noticia es que si quieres empezar a correr a los 40 años aún estás a tiempo. «A nuestro club se acercan personas que con 40 años o más quieren empezar a entrenar. Lo primero que les decimos es que, por mucho que uno quiera, la edad marca y las cualidades no son las mismas que con 20 años, pero que no por eso deben desistir. Se trata de ponerse retos alcanzables y luchar por ellos, cada uno dentro de sus capacidades», anima Josep «Pitu» Casanovas a los que quieren darle con el *running* un empujón a su salud.

Pero si, como ya sabemos, una valoración médica deportiva siempre es indispensable antes del inicio de una actividad física de manera regular, a partir de los 40 años todavía es más importante, ya que los factores de riesgo, sobre todo a nivel cardiovascular, se multiplican.

Si consideramos el *running* una actividad cardiovascular como lo pueden ser otras (la natación, el ciclismo, etc.), sus beneficios más claros, por la incidencia que tienen a partir de esta edad las enfermedades y complicaciones cardiovasculares, son la

reducción en los niveles de la tensión arterial y la disminución de las cifras de triglicéridos y colesterol.

Asimismo, con la menopausia, aunque en los hombres en menor medida también, los huesos de las mujeres dejan de tener los niveles de calcio adecuados. Sin unos huesos fuertes la estructura del cuerpo se debilita y existen más complicaciones y lesiones asociadas a este déficit. De todos modos, si no hay contraindicaciones, en este segmento de edades, el *running* aporta una mejora en el metabolismo para el depósito de calcio, haciendo que los huesos estén más fuertes y sanos. Sobre todo en el caso de las mujeres.

Quizás uno de los cambios más evidentes a esta edad, tanto en hombres como en mujeres, será la disminución de la masa muscular. Tener unos músculos tonificados es esencial para tener fuerza y potencia. Asimismo, a nivel muscular el *running* aporta una mayor fortaleza, lo que mejora también el equilibrio y disminuye el riesgo de caídas.

Como a nadie se le escapa, además, el sobrepeso y la obesidad que muchas veces acompañan a la cuarentena son grandes candidatos a ser diana de los beneficios del *running*.

Una última precisión que debemos hacer es que algunos *runners* que en edades más tempranas no eran diabéticos pueden debutar como tal a estas edades y el *running* les puede ayudar a regular mejor sus niveles de glucosa.

El *runner* sénior

A estas edades seguir entrenando sobre las aceras, las calles y los parques te mantendrá en buena forma y además permitirá a tu cuerpo seguir disfrutando. Como es lógico, tu entrenamiento requerirá las adaptaciones coherentes con la edad. «A mis 72 años sigo practicando deporte y me siento fenomenal —dice Josep Casanovas—. Cuando empecé no había ni las facilidades ni las condiciones que existen ahora, por lo que recomiendo a aquellos que quieran seguir que lo hagan, pero siempre siendo conscientes del momento en el que se encuentran.»

En este sentido, existe un estudio que afirma que cuando se llega a los 60 años la longitud de la zancada llega a disminuir hasta un 17% respecto a la que se tenía entre diez y veinte años y antes. Hay que aceptar la realidad y no sentirse frustrado. Incluir estiramientos en la rutina de entrenamiento intervendrá para reducir este efecto.

Otras recomendaciones de los expertos para este segmento de edad son combinar la carrera normal con un interválico, es decir, empezar con una carrera rápida y luego continuar con una más lenta. También se recomienda el trabajo de la fuerza muscular y los ejercicios pliométricos, que son aquellos que buscan mejorar la fuerza y la potencia. El ejemplo más típico es saltar del suelo a una superficie más elevada y vuelta al suelo, amortiguando la caída.

¿Puede uno prepararse para una media maratón con más de 60 años? «¿Por qué

no? —nos dice Josep Casanovas—, pero desde mi experiencia como entrenador de grandes atletas te recomiendo que tengas al lado a alguien con quien poder comentar tus sensaciones, experiencias, y así adaptar el entrenamiento a las necesidades o circunstancias.» A estas edades uno no tiene las capacidades que tenía antes, por lo que determinadas cargas o superficies que antes no implicaban problemas puede que ahora sí den más de un dolor de cabeza.

Cuando llega la jubilación, mantenerse activo es necesario para cubrir ese vacío que ha dejado el cese de la actividad profesional. El *running*, como todo deporte, también supone un estímulo positivo a nivel cognitivo, pues previene las posibles pérdidas de la memoria. Si mantienes tu rutina de entrenamiento, aunque sea adaptada, te costará menos tener las ideas claras. Todo estímulo del cerebro es positivo y más a medida que van cayendo las hojas del calendario. El tiempo del que se dispone tras la jubilación es perfecto para dedicárselo a la salud, tanto la física como mental. Como vimos al principio del libro, correr en grupo favorece las relaciones con otras personas y la comunicación, por lo que puede ser una excelente estrategia para no acabar llevando una vida de clausura en casa y sin estímulos. Y vamos a decirlo claro: el ejercicio suele mejorar el estado psicológico, evitando la depresión e incrementando la autoestima a través de la consecución de logros personales.

Alternativas para másters y séniors sin experiencia previa

Si nunca has sido un *runner*, correr quizá no es la mejor manera de empezar a hacer ejercicio. Ya hemos comentado que con la edad hay estructuras anatómicas que van perdiendo sus condiciones y que correr puede acelerar estos procesos fisiológicamente programados. Las articulaciones no son lo mismo a los 50 años que en la treintena. Al correr se produce un impacto que irá afectando directamente a las estructuras que protegen las articulaciones y su efecto será contrario al que se busca. Protegerlas para que sigan haciendo su función lo mejor posible será el objetivo del ejercicio por el que te decidas, pero el *running* quizá no lo sea. No te desesperes ni arrojes la toalla. Casi todo tiene solución en esta vida, o al menos alternativas. Existe un gran abanico de posibilidades que puedes practicar que te aportarán beneficios igual de saludables, pero sin que tu organismo se vea forzado.

Para quienes se quedan con el gusanillo del *running* y les gustaría practicarlo les recomendamos, aparte de andar, un par de actividades no menos relajantes e igual o más proactivas y activas.

En el norte de Europa hace años que se practica la marcha nórdica o *nordic walking*, de la que ya hemos hablado varias veces. Sus inicios están en el esquí de fondo y de lo que se trata es de movilizar tanto brazos como piernas, ayudados de bastones y a un ritmo no precisamente lento en cuanto uno adquiere cierta destreza. Quienes la practican acaban encantados. Se suele ejercitar en grupo y es también una

manera de socialización, así como de conocer espacios y lugares bellísimos, en pleno contacto con la naturaleza. Es más que recomendable para aquellos que quieren realizar una actividad que proporcione beneficios globales para su salud y a la vez evitar sobreesfuerzos perjudiciales.

Si lo que te va es el agua, la «carrera en la piscina» o *pool running* es una manera de que puedas correr sin castigar a tus articulaciones. Está claro que no podrás disfrutar del paisaje mientras corres, ni ir batiendo marcas personales en cuanto a kilómetros se refiere, pero sí podrás trabajar tus piernas y de una forma no menos placentera. Hay varios métodos para realizar esta actividad, bien con chaleco o bien en la zona de la piscina donde toques con los pies en el suelo. Tú decides con cuál te quedas.

Andar es la actividad que suelen recomendar más los médicos cuando tienen delante a alguien que necesita empezar a hacer ejercicio físico. Sin duda es por la que se debería empezar si no se tiene un historial de cierta actividad deportiva previa. Es fácil, barata y poco dependiente. De hecho, animamos a todos aquellos que quieren mejorar su forma física a que comiencen por un programa en el que andar sea la base. Pero andar también tiene sus pautas.

El consejo más básico es andar como mínimo 30 minutos a diario. Quien consigue este objetivo estará más cerca de poder avanzar hacia un programa más completo y exigente. Ir aumentando la intensidad, ejercitando también los brazos e incluso atreverse, más adelante, con alguna subida, será la manera de poder sentir los saludables beneficios de caminar.

En mi práctica diaria son bastantes los pacientes a los que veo y me comentan que se suben a la cinta continua añadiendo de inmediato: «Pero, doctora Ferrer, yo no corro, solo ando rápido», y me lo dicen como si fuera algo que están haciendo mal. Para nada lo están haciendo mal. Están manteniendo su corazón activo y yo les animo vivamente a que lo sigan haciendo.

Rutinas complementarias para *runners* másters y séniors

Para los *runners* de este grupo de edades las recomendaciones para mantenerse en forma no se ciñen solo a la práctica del ejercicio cardiovascular. Es necesario complementar este tipo de rutinas con actividades que potencien la resistencia y la flexibilidad.

Un buen entrenamiento de resistencia mejora la densidad ósea y, en consecuencia, frena los efectos nocivos de la osteoporosis, además de aumentar la tonicidad y la potencia muscular. Para practicar este entrenamiento complementario son útiles tanto los pesos libres como los pesos en máquinas. Para poder ser independiente y mantener un estilo de vida saludable es clave tener los huesos, los músculos y las articulaciones en las mejores condiciones posibles, y el entrenamiento con resistencia es de lo más indicado, siempre y cuando no existan contraindicaciones médicas. Los

estudios realizados a grupos de edad avanzada han demostrado que con dos o tres sesiones semanales de este tipo de ejercicio, de entre 20 y 30 minutos cada una, se consiguen mejoras en la fuerza muscular.

Los estiramientos y los ejercicios de flexibilidad serán otra manera de que las articulaciones estén en óptimas condiciones. Conseguir una movilidad más amplia en primera instancia proporcionará una mayor sensación de estabilidad, lo cual contribuirá a evitar lesiones, sobre todo por caídas. Incluir entre 2 o 3 veces a la semana estas rutinas cubrirá las recomendaciones para la población más madura. Mucha atención: es importante dejar siempre un día de descanso entre sesión y sesión. Y recuerda uno de los mantras de este libro: «Escucha a tu cuerpo».

La nutrición de másters y seniors

Una alimentación adecuada puede ayudar mucho a evitar la degeneración asociada a la evolución marcada por la genética y la edad, sobre todo en lo que se refiere al deterioro de las articulaciones. Aparte de las indicaciones genéricas que hemos dado en el capítulo dedicado a la nutrición, hay que recordar que entre los elementos nutricionales que favorecen el bienestar de dichas articulaciones encontramos:

- La *vitamina C* (cítricos, kiwis), que interviene en la formación de colágeno.
- El *Omega 3* (en sardinas, nueces), que tiene efectos antiinflamatorios.
- El *selenio* (huevo, cereales, lentejas) y la *vitamina E* (brócoli, espinacas, soja) por su función antioxidante evitando el daño sobre los tejidos.

En algunos casos y siempre pidiendo consejo médico, pueden estar indicados preparados de colágeno, condroitín sulfato y glucosamina, que actúan como protectores del cartílago. Los podrás encontrar en farmacias, parafarmacias y establecimientos de productos naturales.

La menopausia..., la pesadilla para muchas mujeres

En general esta alteración fisiológica aparece en mujeres aproximadamente a los 50 años. A esta edad los cambios hormonales hacen que muchas mujeres sientan un descontrol total sobre su cuerpo. En ese momento las sensaciones que se experimentan son en ocasiones totalmente inesperadas, como los sofocos o el insomnio. Las mujeres menopaúsicas tienen solo una diferencia frente al resto de las mujeres: en que al no segregar estrógenos, se altera el metabolismo y aparece un aumento de peso, en la mayoría de los casos, con el que es muy difícil lidiar.

Si eres una *runner*, este deporte será un perfecto compañero de viaje para contrarrestar estos efectos negativos de la menopausia. Debes tener en consideración que tus huesos en esta etapa tienen tendencia a ir descalcificándose, por eso evita los

terrenos irregulares y las cargas excesivas. Adapta el entrenamiento a tus condiciones físicas. Unos buenos músculos te ayudarán a tener unas piernas fuertes, así que incluye en tu plan de entrenamiento secuencias específicas para muscular los cuádriceps y los abductores. En el capítulo dedicado al entrenamiento encontrarás diferentes opciones.

Y esto es todo para los veteranos. En cualquier caso, seas máster o sénior, ten en cuenta que la experiencia es un grado. Y, como todo el mundo sabe, los grados son para disfrutarlos.

Bibliografía

Autores varios, *ACSM'S Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 6.^a edición, Filadelfia, Lippincott, Williams & Wilkins, 2010.

—*Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*, Barcelona, Generalitat de Catalunya, 2007.

Hanc, J., *The essential runner*, Nueva York, The Lyons Press, 1994.

MacNeill, I. y The Sport Medicine Council of British Columbia, *The Beginning runner's handbook*, Vancouver, Greystone Books, 2005.

Murakami, H., *De qué hablo cuando hablo de correr*, Barcelona, Tusquets, 2012.

Scott, D., *Complete book of women's running*, Nueva York, Rodale, 2000.

Shorter, F., *Correr para mantenerse en forma*, Tres Cantos, H. Blume, 2005.

Thiebault, C. y Sprumont, P., *Le sport après 50 ans*, Bruselas, De Boeck, 2005.

Wilmore, J. y Costill, D., *Fisiología del esfuerzo y del deporte*, 6.^a edición, Barcelona, Paidotribo, 2007.



EVA FERRER VIDAL-BARRAQUER es una «enamorada» del deporte en general y del running en particular. Se formó y trabajó como médico especialista en medicina deportiva en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat. Actualmente trabaja como responsable médico en la cadena de Clubs de Fitness DiR y ejerce como especialista en salud del deportista en el centro de salud Salus XXI Sport Medical Group.